

● ● ● GUIDE DU
PARTICIPANT

osez
entreprendre
avec
l'OFAQJ





Prendre son envol

Transat est fière de contribuer à la réalisation des rêves professionnels de nos jeunes. Puissent-ils prendre leur envol et faire voyager leurs idées et leurs talents à travers le monde.



Première page d'un nouveau chapitre de votre vie. Projet accepté, préparatifs...
reste la grande traversée.

Premier pas en sol gaulois. À dix-huit ans, j'avais l'intention bien arrêtée de retrouver cette partie de moi laissée outre-Atlantique quelques siècles plus tôt. Depuis, toujours bercé par la beauté et la richesse de ma langue, interpellé par notre histoire si récente, il fallait bien terminer le roman de mes origines.

Je me souviens...les caresses d'un accueil mémorable, l'ivresse de me retrouver dans ce musée à ciel ouvert, la finesse des réparties. Oui, j'étais enfin là! Mais où se trouvait donc l'objet de ma quête, le chaînon me permettant de souder cette terre foulée par nos ancêtres et notre avant poste latin émergeant d'un océan anglosaxon. Les retrouvailles se résumèrent à une trouvaille : ils étaient eux, moi j'étais moi...

Tous nous avons grandi. Chacun à sa façon.

Quelques atterrissages plus tard, franchement dépaycé par des séjours africains ou asiatiques, je venais apaiser ce trop plein d'exotisme en déposant ma besace dans l'Hexagone, retrouvant la chaleur et l'ouverture de mes hôtes d'antan. Tiens, tiens, j'étais chez moi...

Aujourd'hui, quand j'envisage l'avenir de notre planète, une sève monte de mes racines qui poussent de part et d'autre du grand lac. J'assume mon statut d'améropéen. Fier Québécois, j'ai aussi mes attaches dans le vieux pays où l'on cultive abondamment les vignes mais surtout l'amitié.

Cette amitié dégage un courant, une force, une relation privilégiée qui consolide l'assurance avec laquelle on aborde le reste du monde. D'accord, ils auraient pu simplifier la géographie, mais c'est pas mal non plus un pied-à-terre de l'autre côté!

Le présent guide est un témoin que vous transmettent plusieurs milliers de jeunes Français et Québécois qui ont déjà participé à ce relais. Vous y trouverez une mine de renseignements continuellement mis à jour par les anciens stagiaires. Mais c'est à l'intérieur de vous que vous découvrirez les germes de futures et solides amitiés franco-québécoises qui enrichiront et illumineront le reste de votre vie.

Bon séjour!

Alfred Pilon
secrétaire général



Table des matières

Introduction : Il est cinq heures, Paris s'éveille, 7

Présentation et mission, 16

Prestations et services, 17

Chapitre 1 : Soyez prêt!, 19

La conception du projet, 22

L'élaboration du projet, 23

La préparation, 26

**L'organisation matérielle
du projet, 29**

La réalisation du projet, 30

La médiatisation, 31

L'évaluation du projet, 33

**La réalisation du rapport de
séjour OFQJ, 33**

Chapitre 2 : 1, 2, 3, partez!, 35

Feuille de route, 37

**Zoom sur les documents
nécessaires, 40**

Visa, 40

Passeport, 41

Carte de séjour, 42

Carte de résident permanent, 42

Permis de conduire, 43

Tout savoir sur le transport aérien, 43

Votre réservation, 43

Vos bagages, 44

Les assurances souscrites par l'OFQJ, 45

Votre protection en matière
d'assurances est modulée de
différentes façons, 45

Comment procéder si vous êtes
couvert par la protection sociale
française?, 46

Que faire si vous êtes malade ou
blessé?, 47

Caractéristiques du régime
français, 48

Caractéristiques du régime
d'assurance AXA, 48

Assurance responsabilité civile, 49

Accident de travail, 49

Assurances bagages, 50

Chapitre 3 : Étudiez en France, 51

Les études en France, 53

S'informer sur les universités et les
programmes d'études en France, 53

Programmes de bourses, 54

Travailler pendant ses études en
France, 56

Travailler après ses études en
France, 57

Les formalités à l'arrivée pour les étudiants, 58

Le jour du départ et votre arrivée en France, 59

Se rendre aux aéroports internationaux Pierre-Elliott-Trudeau ou Jean-Lesage, 59

Les frais assumés par les participants, 59

La session d'accueil OFQJ, 59

Se rendre au centre-ville de Paris depuis l'aéroport, 60

Arrivée en région française, 63

Quelques astuces pour vous adapter à l'heure locale, 64

Chapitre 4 : Vivez la France, 65

Découvrir la France, 67

Se loger en France, 69

Recherche de logement, 69

Se loger pour une courte durée, 69

Hébergement de longue durée, 71

Zoom sur le loyer, 75

Aide au logement, 76

Assurance habitation, 77

Associations de locataires,

Se déplacer en France, 78

Moyens de transport, 78

Se déplacer dans Paris, 81

Communiquer, 84

Téléphoner, 84

Envoyer du courrier, 88

Vie quotidienne, 89

Vivre au rythme français, 89

Faire vos courses en France, 92

Payer vos achats et vos consommations, 94

Gérer votre argent, 98

Visiter, 100

Les régions touristiques de la France, 101

Se renseigner sur les endroits à visiter, 107

Guides touristiques, 109

Annexes, 111

Petit guide des expressions franco-québécoises, 113

Aide-mémoire avant le départ, 116

Adresses utiles au Québec, 118

Adresses utiles en France, 122

Index thématique, 131

Fiche d'évaluation du guide, 133

Les régions de France, 135

Nous mettons tout en œuvre pour que ce guide soit le plus complet et précis possible. Cependant, certaines informations sont sujettes à modification. La fiche d'évaluation du guide, à la fin du présent document, vous permettra de nous communiquer vos commentaires et de nous indiquer s'il y a lieu, les erreurs à corriger.

L'OFQJ ne saurait être tenu responsable des changements de prix, d'horaires, de coordonnées ou de l'entrée en vigueur de nouvelles réglementations.

L'équipe de l'OFQJ

Courriel: info@ofqj.gouv.qc.ca

Internet: www.ofqj.org

INTRODUCTION



Il est
cinq heures,
Paris s'éveille

PricewaterhouseCoopers est fier
d'aider les jeunes à réaliser leurs rêves*



*penserinteractif

PRICEWATERHOUSECOOPERS 

Vérification • Fiscalité • Services-conseils



POWER CORPORATION DU CANADA

Il est cinq heures, Paris s'éveille



De mon hublot perché entre ciel et terre, je contemple ce premier matin blême sur Paris qui s'éveille. Mon rêve de vivre et de travailler ici quelque temps devient enfin réalité. Cet envol me transporte au septième ciel. Je me pince, après une nuit blanche dans ce coucou transatlantique, épuisée mais ravie. Je pose un regard de conquérante sur la Ville Lumière qui, pour l'instant, n'affiche qu'un gris opaque parsemé de fines gouttelettes.

Des lièvres sautillent çà et là dans l'immensité gazonnée qui borde le tarmac de **Roissy**¹. Étonnement champêtre dans un ballet de jets rutilants. À la sortie de l'avion, on se bouscule; l'exubérance française s'incarne dans l'indiscipline d'improbables files d'attente. On ne semble connaître ni la file ni l'attente ici. On s'agglutine, on s'invective et gesticule, on a du verbe et on le fait entendre. Je souris. Pas d'erreur, on est bien à Paris.

Dans la salle des bagages non fumeur, chacun en **grille**² pourtant une, et c'est à travers un épais nuage de clopes qu'apparaît enfin la sortie. Dans le taxi qui m'emmène vers le cœur de la capitale, le chauffeur s'enquiert : «Québécoise? Chanteuse?» et m'offre un aperçu de son propre registre de chanteur... de pomme. Le mythe du French lover a la vie dure. **Ça craint**³ comme on dit ici.

Nous sommes au début de mars et les pommiers fleurissent. Les talus me saluent avec des bouquets de crocus irisés. Le printemps frémit. Vision poétique d'une ville de légende. À l'entrée du XVII^e arrondissement, les panneaux publicitaires rivalisent de sensualité pour promouvoir qui un produit nettoyant, qui un parfum ou un vêtement. Faites le ménage dans le dernier modèle de **Chantelle**⁴ et cuisinez en jarretelles! La Québécoise, digne fille de générations de féministes, est perplexe. Mes émotions se bousculent. Fatigue, excitation, émerveillement, étonnement, incertitude. J'oscille entre un point d'interrogation et un point d'exclamation, l'âme en accent circonflexe.

Don-Juan-du-volant me dépose devant l'immeuble demandé, exigeant le montant de la course, bagages en sus. Soulagée d'un paquet d'**euros**⁵, je débarque avec armes et bagages et scrute la porte verrouillée et imposante de l'entrée. Mon Sésame exige un code d'accès pour s'ouvrir.

Flûte, personne ne m'a donné le code. J'attends patiemment sous la pluie. Au Bar Tabac d'en face, des hommes éclusent⁶ au comptoir des coups de blanc en commentant les résultats du dernier match de **foot**⁷. Dans la salle, un groupe d'étudiants refait le monde devant un **express**⁸ et des croissants. Sur le trottoir, une **'rombière**⁹ s'arrête chez **'l'arabe**¹⁰, empilant ses provisions dans un panier à deux roues. Tout à côté, deux **Beurs**¹¹ **'tchatchent**¹² en **verlan**¹³ : «Eh t'as vu la **meuf**?¹⁴» À mon expression hébétée, on me dit que **«j'y pige que dalle»**¹⁵! Au coin de la rue, un automobiliste en houspille un autre : «Alors Papy, t'as pris ton permis dans une boîte surprise?» Une **motocrotte**¹⁶ ramasse ce qu'on imagine. La rue est étroite, les voitures lilliputiennes, les trottoirs sinueux, les immeubles **haussmanniens**¹⁷. Cette ville patinée par le temps a un charme fou qui donne envie de s'y perdre malgré la lancinante odeur de diesel. J'arpente le trottoir émue, imaginant les poètes et les gens célèbres qui ont foulé ces pavés.

Mon Sésame s'ouvre enfin. Je tâtonne dans l'obscurité, cherchant la minuterie qui éclairera pendant quelques minutes l'étroit escalier menant au cinquième étage sans ascenseur où je loge. Mon régime **«fesses de fer et mollets d'acier»**¹⁸ commence. À Paris, pas besoin de gym pour s'exercer; la ville se découvre à pied.

Mon appartement tient dans un mouchoir de poche. Ma fenêtre donne sur une cour intérieure où se répercutent en écho les conversations de mes voisins. Le lit s'insère entre la commode et la table, le coin-cuisine se résume à un frigo et un évier de bar, ainsi qu'une **gazinière**¹⁹ à deux ronds. Mon royaume sur vingt mètres carrés. C'est petit, mais j'y suis chez-moi. À PARIS!

Mon installation sommaire faite, je pars à la découverte de **«Paname»**²⁰, **ville de lascars**²¹ et d'**histoire**²². L'aventure commence. Je me sens devenir lyrique. Et mon imagination fonctionne à plein régime dans une frénésie historique. **Quasimodo**²³ me fait signe du haut de Notre-Dame et **Gustave Eiffel**²⁴ me toise du haut de sa tour. Amélie Poulin lance des galets dans le Canal Saint-Martin. Chopin pianote sur mon imaginaire au **Père-Lachaise**²⁵ alors que de sa stèle, Jim Morrison martèle *Riders on the storm*. Plus loin, **Montand**²⁶ me susurre à l'oreille : «Oh, j'aimerais tant que tu te souviennes...» Soupir. Je croise le fantôme de Van Gogh sur la butte Montmartre et le clan Malaussène dans Belleville.

Au tournant d'un boulevard, je crois voir **Alphonse Allais**²⁷ sortir d'un **canard**²⁸ parisien, alors que Simone et Jean-Paul noircissent des feuillets au **Café de Flore**²⁹. Je salue Molière à la Comédie française, Victor Hugo Place des Vosges, **Robespierre**³⁰ Place de la Concorde. Il me semble apercevoir Chanel entrer au Ritz et **Zazie**³¹ dans le métro. Je fraye avec la cour de France au **Jardin des Tuileries**³² et avec les membres de la **Résistance**³³ dans les catacombes. Je chante sur les toits de Paris, j'arpente les musées, je flambe mes économies rue de Rivoli et aux **Galleries**³⁴, je ferme les bars rue Mouffetard. Je prends le thé à la Mosquée, célèbre le 14 juillet sur les Champs Élysées. Le vague à l'âme me saisit sur le bateau-mouche, je jasse au Batofar et rêve d'amour toujours sur les bords de Seine. Je vis, je vibre de toutes les fibres de mon être.

Et puis, je m'adonne avec délices aux plaisirs gourmands. Ici, manger est un art et je deviens artiste. Je m'offre un tour de France dans l'assiette. De resto en **gargote**³⁵, de bistrot en **troquet**³⁶, mes papilles dégustent par le menu les mille et une saveurs du terroir, de la truffe au foie gras poêlé, en passant par le canard confit, les huîtres de Cancale, les fromages fins, les vins capiteux ou moelleux à prix doux. Et les pâtisseries, les confiseries, les mignardises. Ô merveilles! «**Allô, ici le foie...**»³⁷ Comment les Français font-ils pour rester minces?

Chaque week-end, je bouquine sur les quais de la Seine et dans les innombrables librairies qui foisonnent dans Paris. Je dévore les journaux et les périodiques qui conjuguent érudition, esprit critique et esprit tout court. Les plumes sont acérées, les sujets variés.

J'apprends le sens de la répartie avec les garçons de café. J'enrichis mon vocabulaire. Au fil de maintes excursions, promenades et lectures, d'échanges entre amis, je parfaits ma culture. Surtout, je découvre le sens de l'amitié à la française. Authentique, indéfectible.

Au travail, je découvre un autre monde. Des rituels de civilités. Une administration gigantesque, des formalités qui se multiplient. Une imposante hiérarchie. J'apprends à décoder les messages entre les lignes. «Le petit souci» évoque immanquablement un gros problème. Le vouvoiement est de rigueur; on s'insulte, mais dans les formes, «**à la deuxième personne du pluriel**»³⁸.

Mais il y a des distractions. Sous les fenêtres de mon bureau, chaque jour voit défiler des grévistes en cortèges de revendications sur des kilomètres de bouchons. Et puis, because la pollution, il arrive qu'on roule

pair un jour, impair le suivant. Le Parisien est aussi un **vert**³⁹ qui fait du **roller**⁴⁰ avec des milliers de ses semblables, généralement le vendredi soir. Les dimanches d'été, il s'installe à Paris-plage, sur les bords de Seine, avec femme et enfants, en villégiature pour la journée.

Côté villégiature, je suis étonnée du nombre de Français qui me disent avoir visité le Québec. J'ai ainsi droit aux récits d'aventures de l'un et de l'autre, invariablement enthousiastes, immanquablement émaillés de blasphèmes québécois empruntés à la religion. Même si je ne pratique pas cette 'liturgie', on me fait une fête dès que j'ouvre la bouche. «C'est marrant, j'ai l'impression de parler à Céline Dion». Mon accent m'ouvre toutes les portes. On m'invite, on me courtise, on me questionne.

Paris me dévoile ses attraits et j'en tombe éperdument amoureuse. Je l'aime dans sa splendeur et ses travers. J'aime son impertinence, son élégance, sa gouaille, son art de vivre, son rythme trépidant, son tourbillon d'activités. J'aime ses parcs, ses monuments, ses pavés chargés d'histoire. J'aime ses places, ses impasses, ses ponts ouvragés et ses rives. Ses bateaux font mouche dans mon cœur.

Les jours, les semaines, puis les mois ont passé. À la vitesse de l'éclair. Et il a bien fallu revenir. Sur terre. Sûre d'avoir touché l'inaccessible.

Sophie Boissonneault

LEXIQUE

- 1 **L'aéroport Roissy-Charles de Gaulle**
- 2 **Griller une clope** : fumer une cigarette
- 3 **Ça craint** : ça fait dur
- 4 **Chantelle** : marque de lingerie
- 5 **Euro** : devise utilisée dans plusieurs pays d'Europe, notamment en France
- 6 **Écluser** : boire un coup
- 7 **Foot** : football européen, soit le soccer
- 8 **Express** : café expresso
- 9 **Rombière** : une femme d'âge mûr, un peu ridicule, en langage familier
- 10 **L'arabe** : le dépanneur du coin, souvent tenu par les Arabes, d'où son nom
- 11 **Beur** : Français d'origine maghrébine (Nord de l'Afrique)
- 12 **Tchatcher** : parler, causer en argot
- 13 **Verlan** : parler à l'envers
- 14 **Meuf** : femme en verlan
- 15 **Piger que dalle** : n'y rien comprendre
- 16 **Motocrotte** : véhicule municipal en voie de disparition armé d'un aspirateur qui ramasse les résidus laissés sur le trottoir par le meilleur ami de l'homme.
- 17 **Immeubles haussmanniens** : le baron de Haussmann, préfet de la Seine, dirigea les grands travaux qui transformèrent Paris dans la deuxième moitié du XIXe siècle. Les immeubles typiques de cette époque, qui sont légion à Paris, portent son nom.
- 18 **Expression** tirée du rapport de stage (1999) d'Amélie Soulard
- 19 **Gazinière** : cuisinière au gaz
- 20 **Paname** : nom familier donné à Paris
- 21 **Lascar** : individu rusé qui aime jouer des tours
- 22 **Expression** tirée du rapport de stage (2002) de Jean-Sébastien Marcoux
- 23 **Quasimodo** : personnage de Notre-Dame de Paris, roman de Victor Hugo
- 24 **Gustave Eiffel** : ingénieur français qui a construit la célèbre Tour Eiffel

- 25 **Père-Lachaise** : cimetière où sont enterrés maints personnages célèbres
- 26 **Montand** : Yves Montand, acteur et chanteur célèbre, interprète de la chanson «Les feuilles mortes» composée par Jacques Prévert. Il est enterré au cimetière du Père Lachaise aux côtés de sa femme, l'actrice Simone Signoret
- 27 **Alphonse Allais** : journaliste et écrivain satirique français du XIX^e siècle
- 28 **Canard** : journal en argot
- 29 **Café de Flore** : célèbre café de Saint-Germain-des-Prés, lieu de rencontre de penseurs et d'écrivains, notamment Simone de Beauvoir et Jean-Paul Sartre
- 30 **Robespierre** : homme politique français, adversaire des aristocrates, figure de proue du régime de la Terreur, mort guillotiné
- 31 **Zazie** : personnage d'un roman de Raymond Queneau, Zazie dans le métro
- 32 **Les Jardins des Tuileries** s'étendent devant le Louvre, jadis la résidence du roi à Paris avant de devenir le célèbre musée que l'on connaît.
- 33 **Résistance** : en France, mouvement clandestin qui s'est opposé à l'occupation nazie durant la deuxième guerre mondiale. Son action a largement contribué à la Libération.
- 34 **Galleries Lafayette**
- 35 **Gargote** : restaurant bon marché
- 36 **Troquet** : café du coin
- 37 **«Allô, ici le foie»** : tiré d'un monologue de l'humoriste français Roland Magdanne
- 38 **Expression** tirée du rapport de stage (2002) de Sophie Bernard
- 39 **Vert** : partisan du mouvement écologiste
- 40 **Roller** : patins à roues alignées
- 41 **Librement** inspiré d'un vers de L'Amoureuse, poème de Paul Éluard
- 42 **«Il est cinq heures, Paris s'éveille»** : chanson popularisée par Jacques Dutronc



➔ Présentation et mission

Implanté en France et au Québec, l'Office franco-québécois pour la jeunesse (OFQJ) est un organisme bigouvernemental, dont le conseil d'administration est coprésidé par le ministre québécois des Relations internationales et le ministre français de la jeunesse, des Sports et de la Vie associative. Deux secrétaires généraux, l'un Français et l'autre Québécois, constituent conjointement l'organe d'exécution du conseil d'administration. Ils s'appuient sur deux équipes pluridisciplinaires d'une vingtaine de professionnels et sur un vaste réseau de partenaires institutionnels, associatifs et privés de part et d'autre de l'Atlantique.

L'OFQJ, créé en 1968 par les gouvernements de la République française et du Québec, poursuit sa mission initiale : contribuer au rapprochement des jeunes française et québécoise. L'OFQJ a su évoluer et nourrir les grandes orientations de la coopération franco-québécoise. Les programmes se concentrent aujourd'hui sur le **développement et le perfectionnement professionnels**, dans les domaines économique, culturel et social, tout en favorisant les découvertes interculturelles et le maillage des réseaux. Cette coopération, plus dynamique que jamais, s'inscrit dans un nouvel accord France-Canada, signé en octobre 2003, qui prévoit l'augmentation des quotas d'échanges entre jeunes Français et Canadiens tout en simplifiant les démarches administratives.

Qu'ils soient entrepreneurs ou salariés, artistes ou chercheurs, demandeurs d'emploi ou étudiants, ils sont plus de 115 000 participants de l'Office à avoir développé leurs compétences ou à avoir fait connaître leurs talents, mais surtout à s'ouvrir à un environnement culturel différent. L'OFQJ met au service de chacun, son expertise et son savoir-faire de gestion de projet à l'international. Par ses outils méthodologiques et son réseau franco-québécois, l'OFQJ contribue à faire de ces expériences de réels succès. Les projets sont soutenus sur des critères d'excellence, d'innovation et de valeur ajoutée, aussi bien pour le porteur du projet que pour les partenaires associés à la coopération franco-québécoise.

Les Offices jeunesse internationaux du Québec

Au Québec, en 2006, dans une volonté d'offrir aux jeunes adultes québécois un accès unique vers l'international, le gouvernement du Québec a intérimé des actions concrètes afin qu'existe une réelle synergie entre les trois organismes de mobilité internationale jeunesse du Québec, soit l'Office franco-québécois pour la jeunesse (OFQJ), l'Office Québec-Amériques pour la jeunesse (OQAJ) et l'Office Québec Wallonie Bruxelles pour la jeunesse (OQWBJ).

Pour plus d'information consultez les sites Internet :

www.ofqj.org

www.oqaj.gouv.qc.ca

www.oqwbj.org



**Les Offices jeunesse
internationaux du Québec**

Office franco-québécois pour la jeunesse

Office Québec-Amériques pour la jeunesse

Office Québec Wallonie Bruxelles pour la jeunesse

➡ Prestations et services offerts par l'Office

En contrepartie des frais de participation versés à l'OFQJ, les prestations et les services qui vous sont offerts sont les suivants :

➡ Les prestations

- Une documentation sur la France
- Une réunion de préparation avant le départ (facultative)
- Le transport international
- Un accueil à l'arrivée à Paris (arrivée de 5 personnes et plus)*
- Une première nuitée à Paris
- Une indemnité de frais de déplacements au Québec, sous certaines conditions
- Un soutien à votre projet, sous certaines conditions et en fonction de votre programme
- Une assurance médicale et responsabilité civile

*Ne s'applique pas aux départements et territoires outre-mer (DOM-TOM) et aux régions françaises et pays tiers.

→ Les services

Centre d'information et d'orientation

Le centre offre une mine de renseignements pour vous préparer. Annuaire, répertoires spécialisés, documentation par secteurs, c'est le premier endroit à visiter pour élaborer votre projet. Pour un meilleur service, il est préférable de prendre rendez-vous avec le responsable, au (514) 873-4255 / 1-800-465-4255, au bureau de l'OFQJ à Montréal.

Les participants qui ne peuvent se déplacer jusqu'aux bureaux de l'OFQJ peuvent consulter le site Web. Ils trouveront de l'information sur les programmes, des conseils pratiques pour l'organisation du séjour en France, des sites de références sur les universités québécoises et françaises, des communiqués de presse et bien plus encore.

Vous pouvez aussi contacter le Centre d'information et d'orientation par courriel, et ainsi faire part de vos interrogations. Voici l'adresse :
info@ofqj.gouv.qc.ca



CHAPITRE 1



Soyez prêt!



Bombardier est fière d'appuyer l'Office franco-qubécois pour la jeunesse, ainsi que tous les jeunes entrepreneurs qubécois qu'il accompagne dans leurs démarches auprès de partenaires français et internationaux.

www.bombardier.com

BOMBARDIER

Soyez prêt !



➔ Monter son projet

Votre projet : du rêve à la réalité

Vous y songez depuis longtemps et vous avez envie que votre projet en France se concrétise enfin. Par où commencer? Comment procéder? Avec un peu de méthode, vous verrez que ce n'est pas sorcier.

Cette rubrique vous est proposée pour susciter votre implication dans toutes les étapes du projet : la conception, l'élaboration, la préparation, l'organisation, la réalisation et l'évaluation. Un projet en France, c'est un réel enrichissement.

➔ Les étapes importantes au montage du projet

1. **La conception.** Afin de transformer votre idée en un projet réaliste, une bonne réflexion s'impose.
2. **L'élaboration.** Pour passer d'une idée réaliste à un projet réalisable, il vous faut un dossier bien ficelé et chercher des financements.
3. **La préparation.** Des lectures vous permettront d'acquérir une ouverture d'esprit et des habiletés garantes du bon déroulement de votre projet.
4. **L'organisation.** Parallèlement à l'étape précédente, vous devez planifier votre programme de séjour et effectuer les démarches liées à la logistique.
5. **La réalisation.** L'étape tant attendue. Pensez à prendre des notes et n'hésitez pas à apporter des ajustements.
6. **La médiatisation.** Quelques conseils pour maîtriser les outils indispensables à une campagne de communication réussie.
7. **L'évaluation.** Faites le point sur votre expérience, étudiez les prolongements possibles et optimisez les retombées.
8. **La réalisation du rapport de séjour OFQJ.** À votre retour, l'OFQJ doit pouvoir faire l'évaluation et la validation des acquis de votre stage.

➔ La conception du projet

Vous avez en tête une idée qui correspond à un besoin ou à un désir? Afin de transformer cette idée en projet, une bonne réflexion s'impose. Cette première étape de conception est primordiale, car toute la construction de votre projet va s'appuyer sur les conclusions de votre réflexion. Si des obstacles apparaissent, n'hésitez pas à modifier votre projet.

➔ Dégager les grandes lignes du projet

- Définition du projet
- Où se déroulera-t-il en France?
- Qui y participera?
- À quelle période se déroulera-t-il?
- Quelle forme prendra-t-il?
- Qui en seront les partenaires?
- Ce projet répond-t-il à un besoin?
- Quels sont les objectifs du projet?

➔ Définir votre positionnement de porteur de projet

Monter un projet en France peut nécessiter un important investissement de temps et d'énergie. Faites le point sur vos motivations, vos objectifs personnels et professionnels, vos compétences, vos ressources, votre disponibilité et vos contraintes personnelles ou professionnelles. Dans le cas d'un projet de groupe, ayez la même réflexion pour chacun des participants.

➔ Évaluer vos atouts personnels

Avez-vous les atouts et les qualités nécessaires pour mener à bien votre projet? Sans en faire une liste exhaustive, on peut dire que l'ouverture d'esprit, le goût des contacts et une bonne capacité d'adaptation sont des atouts importants puisqu'il y a une relation avec une autre culture. De plus, pour atteindre tout objectif à long terme, sachez que la réussite passe souvent par ces clés : patience, persévérance, planification et organisation.

➔ Recueillir des avis et des conseils

À moins que vous ayez cogité une idée révolutionnaire qui pourrait se vendre des millions, n'hésitez pas à parler de votre projet aux personnes aptes à vous conseiller : des parents, des amis, des collègues ou des enseignants. Pensez aussi à consulter des personnes possédant une bonne connaissance de la France ou de la thématique de votre projet. Cette démarche vous permettra de prendre du recul et vous apportera une pointe d'objectivité à l'égard de votre projet.

➔ L'élaboration du projet

La première phase de conception permet de passer d'une idée à un projet réaliste. Cette seconde étape permettra de passer d'un projet réaliste à un projet réalisable. Dans le cas d'un projet de groupe, déterminez dès maintenant le rôle de chacun au sein de l'équipe.

➔ Identifier des partenaires en France et au Québec

Pour concrétiser votre projet international, il est indispensable d'y impliquer un ou des partenaires français. Ils pourront vous aider dans l'organisation logistique de votre projet. De plus, ils faciliteront votre intégration, la découverte de la culture locale et les échanges de savoir-faire. En outre, pour une meilleure synergie, il peut s'avérer utile d'impliquer également des partenaires français.

Dans un premier temps, déterminez clairement le profil du partenaire dont vous avez besoin (secteur d'activité, expertise, expérience d'échanges internationaux, type d'organisme, etc.).

Il existe de multiples moyens pour trouver des partenaires potentiels comme l'Internet, les centres de documentation spécialisés et les réseaux professionnels. Certains organismes proposent notamment des coordonnées ou des contacts spécifiques.

Portail jeunesse de l'Organisation internationale de la francophonie (OIF)
Vous y trouverez un annuaire d'associations et de personnes ressources oeuvrant dans le domaine de la jeunesse.

<http://jeunesse.francophonie.org>

Portail gouvernemental d'information de la jeunesse
Contacts et sites Internet classés par rubriques, « Travailler », « Se cultiver », « Entreprendre » etc.

<http://www.jeunesse.gouv.fr>

Après avoir identifié vos partenaires, établissez par écrit les engagements de chacun. Attention, assurez-vous de la crédibilité et de la fiabilité de vos interlocuteurs avant de signer.

➔ Élaborer un budget prévisionnel

Établissez un budget prévisionnel présentant les dépenses et les recettes. Renseignez-vous d'ores et déjà sur le coût de la vie en France afin d'évaluer au mieux vos dépenses. Prévoyez toujours un budget un peu plus large pour parer à l'imprévisible. Si vous recherchez des sources de financement, il faut que votre budget illustre un besoin qui pourrait être comblé par les organismes sollicités.

Dans les dépenses, pensez à chiffrer tous les aspects du séjour tels que : le transport de matériel et de personnes, les frais de formalités administratives obligatoires (passeport, visa si nécessaire, etc.), l'hébergement, la nourriture, les frais de communication et les frais divers.

Dans les recettes, faites apparaître les différentes sources de financement, sans oublier votre apport personnel, et précisez les acquis et les demandes en cours. De plus, pensez à chiffrer les soutiens en nature (hébergement pris en charge par un partenaire, don de matériel, etc.).

Le budget prévisionnel doit être pensé et calculé en fonction de votre projet et il doit être le plus précis possible. Pensez à l'actualiser régulièrement.

Prévoir son budget

Pour séjourner en France, il est conseillé de prévoir un budget minimum de 5 124 € par an. Voici à titre indicatif, un exemple des dépenses mensuelles moyennes, qui peuvent varier d'une personne à une autre :

Logement 600 € (entre 100 et 600 selon le type d'hébergement)	
Nourriture	200 €
Assurance santé	42 €
Transports urbains	45 €
Fournitures scolaires	45 €
Loisirs	100 €
Divers	100 €
Total par mois	1132 €

Consultez aussi la fiche pratique sur le site

<http://www.edufrance.fr/fr/a-etudier/budget01.htm>

Prévoyez un peu d'argent liquide, afin d'assurer vos premières dépenses en France.

➔ Constituer un dossier

C'est le moment de mettre votre projet par écrit et de constituer un dossier bien ficelé qui vous servira pour votre recherche de financement. Ce dossier devrait comprendre :

- une lettre de présentation (2 pages maximum) où figurent toutes les idées fortes du projet et vos motivations
- un document présentant le projet de façon précise (quoi, où, qui, quand, comment, pourquoi?)
- le curriculum vitae du ou des porteurs de projet (pour les projets de groupe, précisez l'implication de chacun)
- la correspondance avec les partenaires locaux
- des lettres de recommandations
- le budget prévisionnel
- un dossier de presse

➔ Chercher des financements

Dans un premier temps, établissez une liste précise des partenaires financiers potentiels. Pensez aux aides publiques, aux bourses et dotations diverses, aux fonds privés, aux dons de matériel, mais aussi aux activités commerciales diverses (ventes de produits, soirées, expositions, etc.)

Dans un second temps, vérifiez auprès de chacun les modalités de candidature (formulaire, date de dépôt de projets, critères de sélection, etc.) et complétez vos dossiers de demande de soutien avec le plus grand soin.

Il peut arriver que les organismes sollicités demandent à vous rencontrer. Préparez-vous comme s'il s'agissait d'un entretien d'embauche. Vous devrez défendre votre projet et prouver le sérieux de votre démarche. Voici quelques questions qui peuvent vous être posées :

- Pourquoi nous avez-vous choisis comme partenaire financier?
- Avez-vous d'autres partenaires financiers?
- Que pouvons-nous nous apporter l'un et l'autre?
- Prévoyez-vous des retombées médiatiques?
- Pour quelle date vous faut-t-il une réponse?

N'oubliez pas qu'un premier soutien en entraîne souvent un autre et que celui de certaines organisations peut labelliser votre projet. Pensez à actualiser votre budget au fur et à mesure des confirmations de soutien.

➔ La préparation du projet

La réalisation d'une expérience en France est un enrichissement tant personnel que culturel et professionnel. Le séjour étant un moment privilégié de formation, il est important de bien s'y préparer. Cette étape de préparation est garante du succès de votre projet. Elle vous permettra d'acquérir une ouverture d'esprit qui facilite la compréhension de l'autre et vous mettra en garde contre les idées préconçues et vos propres réactions qui risqueraient de faire obstacle à cette découverte. Ainsi, ce qui aurait pu être une difficulté ou un choc pourra devenir éveil de nouvelles compétences et source de bien-être et de créativité.

Soulignons que, parallèlement à cette phase préparatoire, vous devez gérer l'organisation matérielle de votre projet.

➔ S'informer sur la France

Renseignez-vous sur le contexte socio-économique et les habitudes de vie en France. Voir les rubriques « En savoir plus sur la France », « Témoignages et expériences » et « Publications » (Pile et Face). Vous pouvez aussi naviguer sur la toile et consulter les bibliothèques et les centres de documentation spécialisés.

Centre d'information et d'orientation de l'OFQJ

<http://www.ofqj.org/PF4-CIO/index.html>

Ministère des Affaires étrangères

<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/>

➔ Se préparer à l'interculturalité

Pendant votre séjour, vous allez acquérir un grand nombre de connaissances sur la société française. Découvrir un autre peuple chez lui, par l'observation et la conversation, est une aventure passionnante. Apprendre à connaître l'autre, à comprendre son mode de vie et ses préoccupations, tantôt différentes tantôt semblables aux nôtres, est une expérience enrichissante.

Mais même si la barrière de la langue n'existe pas, la rencontre de l'autre peut être difficile. Quel que soit le degré de proximité culturelle entre la France et le Québec vous serez confrontés à des valeurs nouvelles et à des modes de penser, d'agir et de s'exprimer différents.

C'est ainsi qu'une bonne connaissance de la société française vous sensibilisera aux habitudes auxquelles vous allez être confronté (usages spécifiques du français, us et coutumes, etc.).

Le choc culturel

Si des malaises associés au choc culturel se manifestent et risquent de compromettre la réussite du séjour, voici quelques suggestions pour en contrer les effets (sentiments très négatifs à l'égard du pays, émotivité exacerbée, peur de la maladie, obsession de la propreté,...) et profiter au maximum de l'expérience.

Utiliser des points d'appui :

- écrire à ses amis
- prendre des notes et des photos, se concentrer sur la tâche que l'on doit exécuter
- écouter sa musique favorite et lire ses auteurs préférés
- garder le contact avec d'autres Québécois
- se reposer régulièrement

S'intégrer activement dans l'autre communauté :

- demeurer actif en s'intéressant à l'actualité et aux événements sportifs ou culturels
- se fixer des attentes réalistes
- s'imprégner de l'atmosphère
- faire preuve de diplomatie et agir en bon invité

La rencontre interculturelle amène de nouvelles aptitudes en matière de communication et plus précisément :

- la sensibilisation à certains phénomènes propres à la communication interculturelle
- le développement de la curiosité à l'égard de l'autre communauté
- la prudence dans le jugement que l'on porte à l'égard des réalités étrangères
- le développement d'attitudes et de comportements propices à l'établissement de relations interculturelles et d'une coopération internationale

➡ L'organisation matérielle du projet

L'organisation matérielle de votre projet doit être réalisée parallèlement à la phase préparatoire. Il est important de faire régulièrement le point sur l'état d'avancement de votre projet.

➡ Recueillir toutes les informations pratiques

La première étape consiste à recueillir toute information nécessaire à l'organisation de votre séjour. Vérifiez les documents administratifs obligatoires, leur coût et le délai d'obtention (passeport, visa si nécessaire, permis de conduire international, etc). Passez ensuite aux questions relatives au transport international et local (moyens disponibles, coût, durée, poids de bagage autorisé, etc.) et à l'aspect monétaire (taux de change, possibilité de paiement avec une carte de crédit ou des chèques de voyages, facilité de retrait, etc.).

➡ Planifier votre programme de séjour

Pour répondre à vos attentes de façon satisfaisante, votre programme de séjour devra être élaboré en fonction d'une bonne répartition entre les rencontres et les périodes réservées aux temps de déplacements et aux temps libres. Il devra être planifié de façon précise, toutefois certaines modifications pourront y être apportées sur place en fonction des imprévus. N'oubliez pas de tenir compte du décalage horaire dans l'agenda des premières journées et de confirmer vos rendez-vous avant de partir.

➡ Effectuer les démarches liées à la logistique

Après avoir vérifié vos papiers, procurez-vous les documents manquants selon les renseignements que vous avez préalablement recueillis. Effectuez les réservations de transport de personnes et de matériels, d'hébergement et de restauration, s'il y a lieu.

➡ Anticiper les difficultés éventuelles

Des événements malencontreux comme le vol ou la perte de vos bagages, un accident ou des difficultés douanières peuvent survenir au cours de votre séjour. Assurez-vous que chaque participant est couvert par une assurance hospitalisation-rapatriement et notez votre numéro de contrat sur un document séparé.

De plus, il est prudent de faire des photocopies de votre passeport et autres documents importants. Gardez-en un exemplaire dans vos bagages et confiez-en un autre à un proche.

Vos bagages sont bouclés, vous avez pensé aux derniers détails pratiques, vous voici prêt à vous envoler. Dernière petite vérification, vous avez sur vous et non pas au fond de votre valise : votre billet d'avion, votre passeport en cours de validité et un visa (si nécessaire), votre carte de crédit et un peu d'argent comptant, et votre permis de conduire français ou international.

➔ La réalisation du projet

Vous voici enfin arrivé à la phase tant attendue de votre projet : sa réalisation sur le terrain. C'est à cette étape que votre capacité d'adaptation et votre excellente préparation préalable vont vous aider à réaliser votre projet dans les conditions les plus favorables.

➔ Insertion dans le milieu culturel local

Fixez-vous des attentes réalistes et intégrez-vous activement dans l'autre communauté. Imprégnez-vous des façons de faire locales et faites preuve de diplomatie en agissant en bon invité. De plus, soyez actif et intéressez-vous à l'actualité et aux événements politiques, culturels ou sportifs.

➔ Programme de séjour

Il est extrêmement important que les engagements pris auprès des interlocuteurs locaux soient respectés en honorant vos rendez-vous. Cependant, sachez modifier votre programme de séjour en fonction des imprévus. Procédez à l'évaluation régulière des conditions de réalisation de votre projet et n'hésitez pas à apporter les ajustements indispensables.

➔ Rédaction d'un journal de bord

Tout au long de votre séjour, il est vivement recommandé de tenir un journal de bord pour y consigner au jour le jour tous les renseignements qui pourraient servir ultérieurement à la réalisation de votre compte-rendu de séjour. Vos annotations concernant des contacts établis, des points de comparaison, vos impressions personnelles et vos observations de faits

saillants contribueront à réaliser un document informatif et analytique de grande qualité. Pensez donc à prendre des notes et éventuellement des photos tout au long de votre séjour.

La médiatisation du projet

Si votre projet suppose pour exister un relais médiatique, votre relation avec la presse (radio, télé et imprimés) jouera un rôle primordial. Quelques conseils pour maîtriser les outils indispensables à une campagne de communication réussie.

→ Le communiqué de presse

Pour écrire un communiqué, donner l'information sans fioritures. Les journalistes s'intéressent à la matière, et non à ce que vous en pensez. La procédure est simple : des phrases courtes, une idée par phrase, un sujet par paragraphe. Qui, quoi, où, quand et pourquoi, telles sont les questions auxquelles votre communiqué doit répondre.

Tout ce qui atteste de la valeur d'un projet ou de ses participants doit être bien en évidence. Si votre projet reçoit l'appui de l'OFQJ, mentionnez-le. Cela confirmera sa crédibilité.

Soyez concis. Évitez de tout mettre dans le communiqué. Il est inutile d'écrire un texte qui décourage le lecteur par sa longueur. Les journalistes reçoivent quotidiennement une quantité inimaginable d'information. Ils accordent davantage d'attention au communiqué qui va droit au but. Inscrivez le nom de la personne-ressource, ses coordonnées téléphoniques et courriel afin que les journalistes puissent obtenir aisément un complément d'information.

Votre liste d'envoi doit être à jour. Combien de communiqués s'égareront dans le courrier parce qu'ils sont envoyés à la mauvaise adresse ou au mauvais interlocuteur. Vos interlocuteurs doivent recevoir votre communiqué à la date qui figure en en-tête. Vous pouvez le poster d'avance, ou le télécopier la journée même. Toujours rappeler pour vous assurer que votre communiqué a été reçu.

➔ Le dossier de presse

Le dossier de presse renferme toute documentation utile concernant votre projet.

Exemple : un communiqué, l'historique de l'entreprise ou du projet, une présentation des participants (bref descriptif de l'expérience de chacun, participation à des productions ou événements, distinctions, etc.), des photos et/ou visuels pour les médias écrits, le discours (lors d'un événement), la liste des partenaires et commanditaires du projet, une entrevue avec l'artiste, des articles de presse. Note: On offre généralement à un commanditaire important d'inclure un communiqué à la pochette de presse.

➔ Organisation d'un événement : lancement, conférence de presse...

Questionnez-vous d'abord sur l'utilité d'un tel événement. Les journalistes ne se déplacent que si l'événement offre plus que le contenu de votre dossier de presse.

Si vous optez pour la mise sur pied d'un événement, voici quelques règles à suivre :

- Il est préférable de convoquer une conférence de presse après 10 h le matin et avant 18 h le soir.
- Envoyez l'invitation au moins 7 jours ouvrables avant l'événement.
- Rappelez toujours vos invités pour vérifier leur présence.
- Acheminez le dossier de presse à tous ceux qui ne peuvent y assister.
- Votre invitation peut se présenter sous maintes formes : une lettre r.s.v.p., un communiqué bref, un envoi original.
- Choisissez un endroit facilement accessible et assurez-vous que la salle où se déroule votre événement soit bien indiquée dès l'entrée dans l'édifice. Si les invités sont nombreux, il faudra prévoir un micro pour les présentations.
- Un buffet est généralement offert lors d'une conférence de presse, toutefois, vous pouvez faire preuve d'imagination dans les limites de votre budget.

➔ L'évaluation du projet

Votre projet ne prend pas fin dès lors que vous quittez la France. Il importe désormais de faire le point sur votre expérience, sur vos acquis et d'évaluer les prolongements possibles.

Dans un premier temps, établissez un rapide bilan des points forts, des points faibles et des suites potentielles du projet que vous venez de réaliser. Ce bilan vous permettra de réaliser un compte-rendu de séjour détaillé que vous adresserez à tous les partenaires de l'opération. Pensez à envoyer un courrier de remerciement à vos interlocuteurs locaux.

Dans un second temps, réfléchissez aux ajustements nécessaires dans l'éventualité d'une nouvelle édition et faites part des prolongements possibles à vos différents partenaires financiers.

Enfin, prolongez l'action en contactant les médias locaux, en diffusant votre compte-rendu de séjour assez largement et en prévoyant d'éventuelles manifestations (expositions de photos, présentation du projet sous forme de conférence, etc.).

➔ La réalisation du rapport de séjour OFQJ

À votre retour, l'OFQJ doit pouvoir faire l'évaluation et la validation des acquis de votre stage.

➔ Le rapport de séjour (pour tous les programmes)

Tous les participants ont l'obligation de remettre à l'OFQJ, dans les 90 jours suivant leur retour au Québec, un rapport de séjour qui peut prendre différentes formes : rapport écrit, enregistré ou filmé, pages web. Ces rapports, rédigés individuellement ou en groupe, permettent aux participants de faire le point sur l'expérience vécue et sur les acquis.

Nous nous assurons que les données contenues dans les rapports sont accessibles et respectent la loi d'accès à l'information du gouvernement du Québec. L'OFQJ utilise votre rapport comme des documents de référence pour répondre aux demandes d'informations qui lui sont adressées sur

divers aspects touchant des thèmes étudiés lors des séjours de formation et peut publier des extraits sur son site Internet ou dans des documents imprimés. Enfin, pour ceux et celles qui le souhaitent, un guide est accessible pour la production du rapport de séjour sur notre site Internet à l'adresse www.ofqj.org/PF1-programmes/rapport-sejour.html.

➔ Les Prix OFQJ

Des sommes variant entre 150\$ (pour des projets individuels ou en couple) et 500\$ (pour des projets de groupe) seront attribuées aux meilleurs rapports ou aux meilleurs projets. L'OFQJ se garde le droit de diffuser certains rapports présentant un intérêt médiatique ou certaines données susceptibles d'intéresser d'autres Québécois impliqués dans différents secteurs d'activités. Vous pouvez aussi communiquer avec des représentants des médias locaux ou régionaux qui peuvent se montrer intéressés à publier les retombées des séjours en France et de la collaboration de l'OFQJ.

➔ Le contenu du rapport

À titre indicatif, nous suggérons de tenir compte des points suivants dans la rédaction du rapport :

- identification du numéro et des dates de séjour du projet
- présentation du projet : rappel des objectifs et du contexte dans lequel il s'inscrit
- étude du secteur exploré : comparaison possible des situations française et québécoise, compte rendu des séances de travail et des autres activités réalisées
- résumé des connaissances acquises, des expériences réalisées
- retombées envisagées : possibilités d'application et recommandations pour le développement de la coopération dans le secteur concerné

➔ Les annexes du rapport

- les coordonnées des interlocuteurs rencontrés et une brève présentation des structures qu'ils représentent
- les dossiers de presse couvrant tant la préparation que la réalisation du projet, photos
- document audiovisuel réalisé
- quelques photos de vous sur votre lieu de stage pour notre photothèque ou publication sur notre site Web

Veuillez nous faire parvenir votre rapport sur formats papier et électronique.



CHAPITRE 2



1, 2, 3, partez!

Pour poser votre candidature
à Hydro-Québec, remplissez
le formulaire sur le site
www.hydroquebec.com/emplois

***Vous avez l'énergie
qu'il nous faut!***



Branchée sur la relève !

Bell est fière de s'associer à
l'Office franco-québécois pour la jeunesse
et ainsi soutenir le développement
personnel et professionnel des jeunes.



1, 2, 3, partez!



➔ Feuille de route

Du dépôt de votre projet jusqu'au jour de votre départ, la plupart des démarches administratives que vous aurez à effectuer auprès de nous peuvent se faire en ligne.

Nous vous incitons fortement à utiliser nos services en ligne afin de compléter votre dossier

Félicitations, votre projet est sélectionné! Que devez-vous faire maintenant ?

1. 8 semaines avant votre départ

Le proposeur du projet dans lequel vous vous inscrivez reçoit par courriel la lettre d'acceptation de l'OFQJ. Dans cette lettre sont fournies les informations suivantes :

- le numéro du projet et le nom du Programme (à conserver pour vos communications avec l'OFQJ)
- le titre du projet
- les dates de départ et de retour par avion que nous avons réservées à notre plan de vol
- le nom de la personne responsable de votre projet à l'OFQJ
- le nombre de participants
- la date limite pour le dépôt des documents à l'OFQJ (ex.: fiche de candidature, fiche de confirmation du billet d'avion, lettre de confirmation du lieu de stage...) qui nous permettra de traiter le projet dans les délais

À titre de participant, vous devez maintenant compléter individuellement votre fiche de participant. Votre numéro de projet ainsi que le nom de votre Programme sont requis pour compléter en ligne votre fiche de participant.

Quelques semaines avant votre départ, faites **la liste de tout ce que vous devez faire avant le jour J**. Une démarche importante est si vite oubliée dans le tourbillon des préparatifs !

Notez aussi dans un répertoire tous les renseignements ou coordonnées qui pourraient vous être utiles à votre arrivée en France (coordonnées de l'OFQJ-Paris, de vos interlocuteurs français, de votre banque, adresse de votre lieu d'hébergement, etc.).

2. 7 semaines avant votre départ

Dès réception par l'OFQJ de votre fiche de participant et de votre demande de confirmation du billet d'avion, nous vous ferons parvenir une convention intitulée **Convention entre le participant et l'OFQJ**. Cette convention vous sera expédiée par la poste avec divers documents qui vous aideront à bien préparer votre séjour. Celle-ci détermine les droits et les obligations des participants et de l'OFQJ. Vous devez lire attentivement ce document, le signer et nous retourner la partie détachable (au plus tard cinq semaines avant le départ).

Vous pouvez également vous inscrire à la réunion préparatoire :

https://ofqj.info/ofqj_qc/ofqj_form/Formulaires/InscriptionReunionPrep.aspx?

Lors de cette réunion, nous vous donnerons plus d'informations quant aux préparatifs administratifs et logistiques liés à votre séjour en France.

3. 5 semaines avant votre départ

Il s'agit de la date limite de paiement des frais de participation à l'OFQJ et de remise des derniers compléments de dossier (confirmations d'accueil, programme de séjour...). Vous pouvez faire le paiement de vos frais de participation de plusieurs façons :

- a) Le paiement par chèque certifié ou mandat postal
- b) Au comptoir ou par guichet automatique
- c) Paiement en ligne
- d) Paiement en ligne par carte de crédit

4. 3 semaines avant votre départ

L'OFQJ procède à l'envoi par la poste de la convocation de départ qui indique le nom de la compagnie aérienne, le numéro du vol, les heures de départ du Québec et d'arrivée en France. Un dépliant est également joint à cette convocation vous informant des conditions relatives à votre accueil lors de votre arrivée en France.

Nous vous conseillons de conserver cette lettre et ce dépliant dans vos bagages à main ; ils vous serviront d'aide-mémoire pour votre vol de retour, l'identification de votre numéro de dossier auprès du transporteur aérien, les numéros de téléphone du transporteur, de l'OFQJ, et de votre lieu d'hébergement.

Si vous ne souhaitez pas vous prévaloir du service d'accueil et d'hébergement, veuillez nous en informer le plus rapidement possible.

5. Le jour du départ

Téléphonez à la compagnie aérienne pour vous assurer de l'horaire du vol. Présentez-vous à l'aéroport 3 heures avant l'heure de départ du vol. Présentez-vous au comptoir de votre compagnie aérienne afin de récupérer votre billet d'avion et de procéder à l'enregistrement de vos bagages.

6. À l'arrivée en France

S'il y a lieu, vous vous présentez au conseiller de séjour de l'OFQJ chargé de vous accueillir à l'aéroport.

À la fin de la session d'accueil, le lendemain de votre arrivée, vous vous dirigez vers votre lieu de stage où vous débutez votre programme de séjour.

7. 2 jours avant votre retour

Téléphonez pour vérifier l'horaire exact du vol auprès de la compagnie aérienne figurant sur votre billet de retour.

8. À votre retour au Québec

N'oubliez pas que vous avez 90 jours pour nous remettre un rapport de séjour, individuel ou collectif. Ce rapport est précieux pour l'évaluation et le suivi de votre projet. Des bourses et mentions sont attribuées annuellement aux meilleurs rapports.

Si vous le souhaitez, un guide est accessible pour la production du rapport de séjour sur notre site Internet.

Réseau

Quelques jours après votre retour, pensez à envoyer un courrier de remerciement à vos interlocuteurs français. Ceux-ci vous ont accueillis pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois, ils s'attendent donc à avoir de vos nouvelles, savoir ce que vous devenez et quelle est la portée de votre projet à l'issue de ce séjour en France. C'est aussi le moyen pour vous de rester présent à l'esprit de vos interlocuteurs français et, qui sait, de pouvoir donner des suites positives à votre projet! Vous faites désormais partie de la communauté franco-qubécoise, faites-la vivre et grandir!

➔ Zoom sur les documents nécessaires

➔ Visa

Si vous comptez travailler, étudier ou faire un stage en entreprise, vous devrez obtenir le visa approprié. La demande de visa doit être faite à partir du pays d'origine. Au Québec, seul le Consulat général de France à Montréal délivre des visas.

Dans le cadre de ses programmes, l'ofqj soutient ses participants dans le processus d'obtention d'un visa. Il vous fournira toute la documentation et les formulaires nécessaires à la demande. À noter qu'il est de votre responsabilité de faire les démarches auprès du consulat général de France pour obtenir votre visa, qui se traduit par l'apposition d'une vignette sur un passeport.

Le visa est délivré en fonction de la nationalité du demandeur, de son motif et de la durée du séjour en France. Les catégories suivantes de visa sont disponibles :

- a) le visa court séjour de moins de 90 jours
- b) le visa long séjour de plus de 90 jours

c) les visas courts et longs séjours pour les citoyens canadiens de 18 à 35 ans :
Dans le cadre de l'Accord franco-canadien relatif aux échanges de jeunes, cinq catégories de visas sont disponibles :

Visa 2A - professionnels pour un séjour de 18 mois maximum

Visa 2B - étudiants dans le cadre d'échanges interuniversitaires de 12 mois maximum; Visa 2C - stages d'étudiants de 12 mois maximum et liés au domaine d'études

Visa 2D - emploi d'été pour étudiants de trois mois maximum pendant les vacances universitaires

Visa 2E - programme «vacances- travail» (PVT) de 12 mois

À noter que la procédure pour séjourner dans les départements et régions d'outre-mer (DOM-ROM) et les collectivités d'outre-mer (COM) peuvent être différente. Il faut donc vous renseigner auprès du Consulat de France. La France d'outre-mer comprend : la Guadeloupe, la Martinique, la Guyane, la Réunion, la Polynésie Française, Wallis et Futuna, les Terres Australes et Antarctiques Françaises, Mayotte, St-Pierre et Miquelon, la Nouvelle-Calédonie.

Passage aux douanes : une étape importante!

À l'arrivée, vous serez soumis aux contrôles du passage à la douane : présentation du passeport et du visa, contrôle du titre de transport et des devises par le service des douanes. Vous devez être en mesure de présenter à la frontière les justificatifs réglementaires relatifs à l'objet de votre séjour, à vos moyens de subsistance et à vos conditions d'hébergement.

➔ Passeport

Le passeport est obligatoire pour toute personne qui se rend en France, quelle que soit la durée de son séjour. Le coût est de 85 \$ et le passeport est valide pour une durée de cinq ans. Vous devez vous assurer que sa validité dépasse de 3 mois la date de fin de votre séjour.

Le délai pour l'obtention d'un passeport par la poste est d'un mois ou de dix jours si la demande est faite en personne à l'un des sept bureaux des passeports. Les formulaires sont disponibles dans tous les bureaux de poste et dans la plupart des agences de voyages du Québec.

Important : Vous devez compléter dans le passeport (page 4) la section "en cas d'accident ou de décès, prière d'aviser".

Que faire en cas de perte ou de vol?

Lorsque l'on perd son passeport en France, il faut faire une déclaration de perte ou de vol au commissariat de police le plus près de l'endroit où le vol ou la perte a eu lieu. Muni d'un reçu des autorités françaises et d'une pièce d'identité, on peut obtenir, dans un délai d'un à trois jours, un passeport de remplacement à l'Ambassade du Canada à Paris.

→ Carte de séjour

Tout ressortissant canadien séjournant en France pour plus de 6 mois, soit en qualité de visiteur, soit comme étudiant, soit pour y exercer à titre temporaire une activité professionnelle, doit être titulaire, en plus du visa, d'une carte de séjour provisoire dont la durée est variable mais ne peut excéder un an. Le coût de ce titre est d'environ 30,48€. Dans les 8 jours suivant son arrivée en France, le participant doit se rendre, à la Préfecture de police de son lieu de résidence, pour se faire délivrer une carte de séjour. Le candidat doit se présenter à la préfecture avec les documents suivants:

- passeport valide comportant le visa consulaire
- 3 photos d'identité
- justification de moyens de subsistance
- tout document relatif à son statut au Québec et aux organismes ou établissements français par lesquels il est attendu
- preuve de lieu de résidence (en France)
- billet d'avion retour
- original de votre certificat de naissance (certaines préfectures)
- attestation de bonne conduite de la GRC (certaines préfectures)

→ Carte de résident permanent

La carte de résident permanent (carte RP) est une carte plastifiée de format portefeuille qui remplace la Fiche relative au droit d'établissement (IMM1000). Les résidents permanents souhaitant rentrer au Canada à bord d'un transporteur commercial (avion, bateau, train ou autocar) doivent être titulaires d'une carte RP afin de prouver leur statut. Si cette carte n'est pas valide, les résidents permanents doivent communiquer avec le bureau des visas du Canada le plus proche afin d'obtenir un document de

voyage à usage limité, et ce, moyennant des frais de 50 \$ par document. Pour informations : 1-800-255-4541 (au Canada seulement) ou <http://www.cic.gc.ca/francais/carte-rp>.

➔ **Permis de conduire**

Le permis de conduire québécois est valide en France pour des séjours de moins de trois mois. Ceux qui prolongent au-delà de cette limite doivent détenir un permis international que l'on obtient en se présentant avec son permis de conduire québécois, 2 photos identiques ainsi que 13\$ (taxes incluses) à l'un des bureaux du Club automobile CAA à travers la province. Il faut consulter la section adresses utiles ou l'annuaire de sa région pour trouver le bureau le plus près. Le permis de conduire international est cependant fortement recommandé, car plus officiel que celui que nous possédons au Québec. Il peut aussi vous faciliter les formalités de location d'un véhicule dans les petites agences de location automobile.

Tout savoir sur le transport aérien

➔ **Votre réservation**

Dès que l'OFQJ reçoit la fiche de confirmation du billet d'avion aller/retour, nous procédons à la commande de celui-ci. Deux semaines avant votre départ, vous recevrez tous les détails concernant votre transporteur, l'horaire du vol départ et retour de même que les derniers détails concernant les assurances et quelques renseignements qui vous aideront dans vos préparatifs de départ. Veuillez noter que votre billet est valide pour l'aller et le retour; en cas de perte, vous devrez assumer les frais de réémission.

➔ **Confirmation de vol**

Deux jours avant la date de votre départ, vérifiez auprès de la compagnie aérienne que l'horaire de votre vol n'a pas changé.

Pour confirmer les horaires de votre vol de départ vers la France :

Air Transat : www.airtransat.com

Tél. : 514-636-3630

Québec : 1-877-872-6728

Pour confirmer les horaires de votre vol de retour au Québec :

Air Transat Paris : 01.49.88.18.98

Lors de votre retour au Québec, il n'y aura aucun accueil. Vous devrez prévoir le retour à votre résidence par vos propres moyens. Orléans Express assure la liaison par autocar entre l'aéroport Pierre-Elliott-Trudeau. et le centre-ville de Montréal. www.ortleansexpress.com

→ Prolongation de séjour

Si, à l'issue de votre séjour en France dans le cadre de votre projet avec l'OFQJ, vous désirez prolonger votre séjour, vous pouvez le faire à vos frais directement auprès du transporteur aérien.

Air Transat Paris : 01.56.93.44.09

N'oubliez pas de prolonger également votre assurance maladie - décès mutilation. Vous pouvez le faire à vos frais sur le site de l'assureur de l'OFQJ.

→ Retour anticipé

Si vous revenez au Québec avant la date indiquée sur votre billet d'avion, vous devez faire vous-même les modifications auprès du transporteur aérien et payer les frais.

Air Transat Paris : 01.56.93.44.09

Nous vous demandons d'aviser par courriel notre service de billetterie qui annulera votre couverture d'assurance. marijon@ofqj.gouv.qc.ca

→ Vos bagages

Si vous voyagez avec Air Transat, vous avez le droit d'enregistrer sans frais, deux unités de bagages (le poids total admissible pour ces bagages est de 23kg). Vous avez également droit à un bagage à main en cabine. Les dimensions maximales sont de 23cm x 40cm x 51cm. Ce bagage contient les effets personnels que nous suggérons de réduire au minimum.

Seuls les participants dont la durée de séjour est de plus de 12 semaines ont droit à 40kg ; l'OFQJ vous remet alors un coupon surpoids bagages.

Pour tout matériel de production, appareils photographiques, caméra, magnétophone et appareil électrique, il est préférable de consulter le site d'Air Transat au www.airtransat.com.

➔ Articles interdits et restrictions

Pour assurer la sécurité de l'appareil, certains objets ne sont pas acceptés à bord, tels que les couteaux, les objets pointus et/ou tranchants, les armes-jouets ou répliques d'armes, les tire-bouchons, les feux d'artifice, les équipements de sports. Vous trouverez sur le site web de Transports Canada la liste complète des articles interdits à bord de l'avion. www.tc.gc.ca. Vous pouvez également communiquer avec l'Administration canadienne de la sûreté du transport aérien (ACSTA) à www.catsa-acsta.gc.ca ou au 1-888-294-2202.

Nous vous suggérons d'apporter avec vous en cabine les articles suivants:

- objets indispensables, périssables ou de valeur
- passeport, portefeuille, carte d'identité et billet de retour
- articles essentiels pour la nuit (au cas où vos bagages seraient retardés ou perdus)
- médicaments et appareils médicaux essentiels

Au moment de l'enregistrement, on vous remettra un reçu de bagages. Conservez-le car il constitue l'unique preuve d'enregistrement de vos bagages. Sans reçu, vous aurez sans doute de la difficulté à justifier une demande de remboursement si vos bagages en viennent à être perdus.

En raison de nouvelles mesures de sûreté dans les aéroports, il est conseillé aux voyageurs d'arriver à l'aéroport plus tôt qu'à l'habitude, de faire preuve de patience et de communiquer avec leur compagnie aérienne pour se renseigner sur tous leurs vols.

➔ Les assurances souscrites par l'OFQJ

➔ Votre protection en matière d'assurances est modulée de différentes façons

Elle comporte cependant toujours 2 niveaux :

- a) une protection de base assumée, soit directement par la régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) soit par l'intermédiaire du régime français d'assurance maladie que les Français nomment la protection sociale
- b) une protection complémentaire de l'assurance AXA pour l'ensemble des participants de l'OFQJ. Votre type de séjour détermine si vous avez droit à la couverture de la RAMQ ou au régime français de sécurité sociale en vertu du Protocole d'entente franco-québécois relatif à la

protection sociale des étudiants et participants à la coopération. Nous vous ferons parvenir les documents nécessaires avec votre convention de stage de l'OFQJ

Le régime français de sécurité sociale s'applique dans les cas suivants :

- études en France
- stage étudiant non rémunéré en entreprise
- stage pratique de formation lié aux études
- stage de perfectionnement lié à vos activités professionnelles

À cette protection s'ajoute en complément l'assurance médicale, décès - mutilation de la compagnie d'assurances AXA.

Dans tous les autres cas vous êtes couverts par la RAMQ et les assurances AXA.

➔ **Comment procéder si vous êtes couvert par la protection sociale française?**

Votre institution d'enseignement ou l'OFQJ, selon votre type de stage, vous remettra un formulaire (SE-401-Q-104, ou Q-105, ou Q-106), que vous devrez faire valider auprès de la RAMQ avant votre départ pour la France.

Le cas échéant vous devrez présenter ce formulaire (SE-401-Q-104, ou Q-105, ou Q-106) dûment complété au Consulat général de France à Montréal afin d'obtenir un visa de séjour.

Présentez-vous à l'adresse suivante si vous êtes de Montréal ou de Québec; ailleurs au Québec, vous devez poster le formulaire à la RAMQ.

Montréal

425, boul. de Maisonneuve ouest, 3^e étage, Montréal (Québec) H3A 3G5

Tél : 514-864-3411

Québec

1125, chemin St-Louis, Sillery (Québec) G1S 1E7

Tél : 418-646-4636 / Tél : 1 800-561-9749

Gardez bien précieusement ce formulaire, car il sert de preuve pour obtenir le remboursement de vos frais médicaux à la caisse primaire d'assurance maladie en France. N'oubliez pas : votre demande de remboursement de frais médicaux doit se faire en France avant votre départ.

➔ Que faire si vous êtes malade ou blessé?

En cas d'urgence médicale nous vous demandons de contacter le plus tôt possible le Programme Axa Assistance au numéro suivant : **514-285-8195** (à frais virés via la standardiste – le code du Canada est le 1-514 avant le numéro de téléphone).

Si vous êtes couvert par le Régime français :

Vous devez d'abord défrayer le coût des services reçus et ensuite demander le remboursement, qui peut être total, partiel (ou nul), en vous présentant à la Caisse primaire d'assurance maladie, service des relations internationales, de votre lieu de résidence temporaire avec votre feuille de soins (facture), les vignettes collées sur les médicaments (si c'est le cas), et l'attestation délivrée par la RAMQ (Formulaire Q-104 OU 105 OU 106).

Vous devez demander le remboursement des soins avant de quitter le territoire français.

Une fois que vous aurez reçu votre remboursement de la Caisse primaire d'assurance maladie en France, vous devrez réclamer le différentiel auprès de l'assurance AXA. N'oubliez pas de joindre les originaux du décompte de la Sécurité sociale ou autre organisme. Vous pouvez télécharger le formulaire sur Internet de notre courtier d'assurances : www.escapadeprotection.com. Conservez une copie des factures des soins médicaux, l'original n'étant pas retourné.

Si vous êtes couvert par la RAMQ

Une fois de retour au Québec vous devez faire votre réclamation auprès de la RAMQ au moyen du formulaire, **services de santé assurés hors du Québec**. N'oubliez pas de joindre les originaux de vos factures. Vous pouvez télécharger le formulaire de remboursement sur le site Internet de la RAMQ.

Ou téléphonez aux numéros suivants :

- Québec : (418)646-4636
- Montréal : (514) 864-3411
- Ailleurs au Québec (sans frais) : 1-800-561-9749

Le code pour commander le formulaire à partir de ces numéros de téléphone est le 3040.

Une fois que vous aurez reçu votre remboursement de la RAMQ, vous devrez réclamer le différentiel auprès de l'assurance AXA.

Vous pouvez télécharger le formulaire sur le site Internet du courtier d'assurances : www.escapadeprotection.com.

Retournez l'**original** dûment rempli et signé à l'un des bureaux :

OFQJ / AXA Assurances

Vie - Réclamations

2020, rue University, bureau 700

Montréal (Québec) H3A 2A5

Conservez une copie des factures des soins médicaux, l'original n'étant pas retourné.

➔ **Caractéristiques du régime français**

Le régime français diffère sensiblement du régime québécois. Il prévoit l'imposition d'un ticket modérateur pour la plupart des soins, comme les consultations médicales, hospitalisations, médicaments et autres.

La sécurité sociale a établi trois catégories de médecins :

- les médecins conventionnés : les soins dont vous allez bénéficier sont remboursés presque en totalité, il ne vous reste qu'à payer le ticket modérateur
- les médecins conventionnés-honoraires libres ou conventionnés avec dépassement de tarifs : les soins dont vous allez bénéficier sont remboursés sur la même base que les soins pratiqués par les médecins conventionnés, vous aurez donc à votre charge tous les dépassements d'honoraires ainsi que le ticket modérateur
- les médecins non conventionnés : les soins dont vous bénéficierez sont remboursés sur une base très faible, vous aurez donc à votre charge presque la totalité des frais

Il est donc conseillé de s'adresser aux médecins, hôpitaux et cliniques conventionnés. Les remboursements de la sécurité sociale française étant établis en fonction des tarifs conventionnés, le recours à des médecins, hôpitaux ou cliniques privés pourrait avoir pour effet de laisser à la charge du patient des frais élevés.

➔ **Caractéristiques du régime d'assurance AXA**

Le texte qui suit est un résumé des termes du contrat dont l'OFQJ détient la copie originale. Pour information complémentaire, nous vous conseillons de lire le livret de l'assurance AXA que l'OFQJ vous remettra.

Territoire couvert

Peu importe votre type de couverture, votre assurance s'applique sur l'ensemble du territoire européen pendant la durée du séjour correspondant aux dates de départ et de retour du billet d'avion réservé pour vous par l'OFQJ.

Personnes à charge

Ce type d'assurance est un régime célibataire, il ne couvre pas votre conjoint ou vos enfants à charge qui vous accompagnent. Vous devez prévoir une assurance complémentaire ou vous pouvez le faire directement auprès de l'assureur de l'OFQJ sur leur site Internet.

Assurance décès ou mutilation par accident

L'assurance vous protège contre tout accident entraînant le décès, la mutilation, la paralysie, la perte de l'usage d'un membre, la perte de la vue, de la parole ou de l'ouïe, pendant la durée de votre stage. Le capital assuré est de 10 000 \$ maximum.

Qui reçoit la prestation au moment d'une réclamation?

La prestation de décès sera payable à vos ayants droit. Toutes les autres prestations vous seront remises.

Assurance médicale

Une protection médicale en cas d'accident ou de maladie, 24 heures sur 24, lors de votre stage avec l'OFQJ. Si, suite à une blessure ou à la maladie, vous devez recevoir des soins médicaux ou chirurgicaux et encourez des frais admissibles (services, médicaments ou appareil) décrit dans le livret de l'assurance AXA, l'assureur s'engage à rembourser les frais raisonnables et nécessaires.

➔ Assurance responsabilité civile

Tous les participants de l'OFQJ sont couverts par une assurance responsabilité civile peu importe le type de stage. Cette assurance couvre, à concurrence de 100 000 \$ par sinistre, les conséquences pécuniaires de la responsabilité civile pouvant vous incomber par suite de dommages corporels, de dommages matériels ou de préjudice personnel.

➔ Accident du travail

Pour les stages en milieu de travail non obligatoires dans le cadre des études, l'OFQJ a une entente avec la CSST. En cas d'accident du travail, veuillez communiquer avec l'OFQJ au Québec. Pour les stages dans le cadre des études, votre institution d'enseignement a aussi une entente avec la CSST.

Un médecin à Paris

Voici les coordonnées de deux médecins québécois résidant à Paris depuis plusieurs années et qui acceptent **la carte d'assurance maladie du Québec**:

Dr. Diane Beaulieu D'Ivernois

9, rue Bouloi, 75001 Paris
Tél. : 01.53.45.86.00

Dr. Nancy Salzman

36, rue du Colisée, 75008 Paris
Tél. : 01.45.63.18.43

➔ Assurances bagages

L'assurance médicale et responsabilité civile prise par l'Office ne couvre pas la perte ou le vol des bagages. Pour assurer vos bagages personnels ou tout autre matériel requis, vérifiez d'abord si votre assurance résidentielle couvre les risques de perte ou de vol pendant le voyage. Vous pouvez également vous procurer une assurance bagages auprès d'une agence spécialisée. L'OFQJ n'est d'aucune façon responsable des dommages, perte, ou vol de bagages des participants.

AXA Canada sont représentées par Escapade Assurances Voyages. Pour souscrire à une nouvelle assurance individuelle pour personne à charge, contactez :

Escapade Assurances Voyages

Téléphone (Québec) : (418) 842-0288 et (418) 926-2042

Téléphone (Montréal) : (514) 448-4477

Sans frais : 1 800 564-2042

Télécopieur : (418) 926-2736

Courriel : voyage@sfgb.ca

<http://www.escapadeprotection.coma>



En cas d'urgence médicale :

Nous vous demandons de contacter le plus tôt possible

AXA Canada au numéro de téléphone suivant : 514-285-8195 (à frais virés pour les appels hors du Canada).



CHAPITRE 3



Etudiez
en France



NOUS VOUS AIDONS À Y VOIR PLUS CLAIR

Face à certains types de produits ou de services financiers, il arrive que vous ne sachiez plus où donner de la tête. Vous cherchez des renseignements? Consultez notre site Web ou appelez-nous. Dans le cadre de notre mandat, nous ferons une lecture objective et transparente des sujets qui vous préoccupent.



**AUTORITÉ
DES MARCHÉS
FINANCIERS**

INFORMER. ENCADRER. PROTÉGER.

Québec : 418.525.0311 _ Montréal : 514.395.0311
Sans frais : 1.866.526.0311 _ www.lautorite.qc.ca



→ Les études en France

➔ S'informer sur les universités et les programmes d'études en France

Chaque année, des centaines d'étudiants québécois vont poursuivre des études supérieures en France. Ils y recherchent des filières d'excellence dans tous les domaines de la connaissance. Ces étudiants s'interrogent sur la direction à prendre, la formation à choisir et l'université ou l'école spécialisée à retenir.

Pour organiser la rencontre entre ces demandes et la grande diversité des offres de formation, aider les candidats à construire un parcours d'étude cohérent, faciliter la demande d'inscription en France et la demande de visa étudiant, le Consulat Général de France à Québec est heureux d'informer les étudiants québécois et étrangers résidant au Québec qui souhaitent partir étudier en France de l'ouverture de l'Espace CampusFrance Canada.

CampusFrance Canada permet aux candidats de se documenter en ligne sur les formations, sur les exigences de chaque filière et le niveau requis pour y accéder. Chacun peut ainsi effectuer son choix en fonction de ses centres d'intérêt et de ses aptitudes. CampusFrance permet ensuite la constitution du dossier de demande via sa plate-forme en ligne accessible.

Chaque étudiant bénéficiera également d'un entretien personnalisé proposé par le représentant CampusFrance le plus proche de chez lui. Toutes les demandes d'études en France passeront par CampusFrance et bénéficieront de son accompagnement et de ses conseils.

CampusFrance Canada : <http://www.canada.campusfrance.org>

→ Programmes de bourses

Il existe plusieurs programmes de bourses offerts aux étudiants québécois :

- a) Bourses pour des études à l'extérieur du Québec
- b) Bourses pour Québécois désirant étudier en France

Veillez noter que vos démarches de recherche de financement doivent être entreprises très tôt, car la constitution du dossier demande du temps et les délais de réponse peuvent être longs.

a) Bourses pour des études à l'extérieur du Québec

Les étudiants qui réalisent des études à l'étranger peuvent faire une demande au programme de Prêts et Bourses du ministère de l'Éducation du Québec, référez-vous au document «Une aide à la portée des étudiants» publié par la Direction générale de l'aide financière aux étudiants :

<http://www.afe.gouv.qc.ca/renseigner/autresProgrammes/EtudiantsExt.asp>

Programme de bourses pour des courts séjours d'études universitaires à l'extérieur du Québec (PBCSE) :

Ce programme de bourses de mobilité étudiante concerne les courts séjours d'études universitaires à l'extérieur du Québec. Il vise l'excellence autant lors de la sélection que par les résultats obtenus. Les montants alloués diffèrent selon la durée du séjour. Chaque établissement gère les fonds alloués à la mobilité étudiante selon ses propres critères, consultez le responsable d'aide financière.

Ce programme permet aux étudiants québécois un maximum de deux séjours d'au moins deux mois chacun et d'une durée totale d'au plus huit mois.

Pour plus d'information et pour obtenir les formulaires requis, adressez-vous au **Service aux étudiants ou à la Direction de la coopération internationale de votre université.**

b) Bourses pour Québécois désirant étudier en France

Le soutien financier varie en fonction de la discipline et le niveau de scolarité et peut provenir du gouvernement français ou des secteurs publics ou privés. De plus, dans le cadre de la coopération entre le Québec et la France. Un programme de **Soutien aux cotutelles de thèse de doctorat** a été élaboré. Il attribue une aide financière pour permettre la préparation d'une thèse sous la tutelle conjointe d'une directrice ou d'un

directeur rattaché à une université québécoise et d'une directrice ou d'un directeur rattaché à une université ou une grande école française.

Vous êtes étudiant québécois et souhaitez trouver un financement pour vos études ou vos déplacements en France (hors cotutelle de thèse) : il existe plusieurs types de soutiens, gouvernementaux, publics, privés. Les possibilités varient selon le niveau d'étude, la discipline et le projet proposé.

Voici quelques pistes à explorer (liste non exhaustive) :

Aides canadiennes

Gouvernement du Canada

Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir du Québec

Aides françaises

Le Ministère des Affaires Étrangères français

Consulat Général de France à Québec (bourses ponctuelles)

Ministère de l'Éducation nationale

EGIDE

Bourses Eiffel Doctorat

Centre National des Œuvres Universitaires et Scolaires (CNOUS)

Bourses Chateaubriand

Collège de médecine des hôpitaux de Paris

Régions d'études en France (bourse de mobilité)

liste des départements et régions de France

Appels à candidatures en mars/avril sur notre site pour des étudiants

Québécois souhaitant faire leur master dans la région Ile de France

Région Rhône-alpes

Centres de recherche

Liste des centres de recherche français

Institut Pasteur

Fondation canadienne Louis Pasteur

Institut Curie, bourses Henri de Rothschild & Yvette Mayent

Institut Curie, bourses pour post-doctorants

Centre National de la Recherche Scientifique (CNRS)

Institut National de la Recherche en Agronomie (INRA)

Institut National de la Recherche en Informatique et Automatique (INRIA)

Institut International Recherche Bioéthique (IIRB)

Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM)

Agence Nationale de la Recherche

Organismes franco-qubécois

Centre de Coopération Inter-universitaire Franco-Québécoise

Office Franco-Québécois pour la Jeunesse

Autres :

Bourses de la ville de Paris

Bourses Marie Curie

Bourses de l'OTAN

UNESCO

Erasmus Mundus

Agence Universitaire de la Francophonie

Liste des universités françaises

Dans le cadre d'un accord

Les étudiants inscrits dans un établissement québécois, voulant effectuer une partie de leur scolarité en France, doivent se renseigner auprès du service des relations internationales afin de connaître les ententes qui existent :

- programme d'échanges CREPUQ
- interétablissement (bilatérales)
- intercollégiale (avec des collèges/lycées ou IUT en France)

Dans le cadre de l'accord CREPUQ (Conférence des recteurs et des principaux des universités du Québec), vous continuerez de payer vos frais de scolarité au Québec. Le dossier de candidature est souvent à déposer courant janvier.

Voir également le programme «Poursuite d'études collégiales et universitaires en France» (PECUF) de l'OFQJ sur notre site Internet.

Avant de quitter le Québec, vous devrez faire approuver par votre direction de programme la liste préliminaire des cours que vous souhaitez suivre en France, afin de ne pas rencontrer de difficultés à votre retour au Québec avec la reconnaissance des équivalences de crédits. À la fin de vos études, vous serez sanctionné par un diplôme québécois.

➔ Travailler pendant ses études en France

Chaque étudiant étranger a le droit de travailler pendant ses études en France dès lors qu'il est inscrit dans un établissement ouvrant droit au régime étudiant de la Sécurité Sociale (et qu'il dispose d'une carte de séjour s'il n'est pas ressortissant de la Communauté Européenne)

Chercher à compléter ses revenus lorsqu'on est étudiant est tout à fait courant.

Travailler à mi-temps en France ne permet pas de couvrir la totalité de ses dépenses, il ne peut s'agir que d'un salaire d'appoint. C'est important !

Ce droit concerne tous les étudiants, y compris ceux arrivant en France pour la première fois ou inscrits en première année.

La durée hebdomadaire légale du travail en France est de 35 heures en moyenne annuelle. La législation autorise les étudiants étrangers à travailler 822,5 heures dans l'année. Cela correspond à un travail à «mi-temps» durant la semaine (soit 17 heures hebdomadaires) et à temps plein pendant une période de 3 mois consécutive ou non. L'étudiant peut travailler davantage (20, voire 25 heures par semaine), mais la durée de l'Autorisation Provisoire de Travail (voir ci-dessous) sera alors réduite.

Il existe en France un salaire minimum, le SMIC (Salaire Minimum Interprofessionnel de Croissance) dont le montant est de 8,27 Euros bruts (c'est à dire avant prélèvement des cotisations sociales obligatoires, environ 20%) par heure de travail effectif.

Après avoir obtenu un contrat de travail ou une promesse d'embauche de la part d'une entreprise, les étudiants non-ressortissants de la Communauté Européenne ou de l'Espace Economique Européen doivent obtenir une Autorisation Provisoire de Travail (APT) auprès des services officiels de la main-d'oeuvre (Direction Départementale du Travail et de l'emploi - DDTE).

➔ Travailler après ses études en France

À l'issue de vos études, vous pouvez être recruté par une entreprise même si vous n'êtes pas ressortissant de la Communauté Européenne.

Vous devrez alors opérer un changement de statut (d'étudiant, vous devenez salarié) et vous devrez pour cela suivre une procédure particulière.

Selon votre lieu de résidence, vous obtiendrez les informations nécessaires à la constitution de votre dossier auprès de la Mairie, du Commissariat de Police, de la Sous-Préfecture ou de la Préfecture .

Vous devrez notamment présenter un contrat de travail ou une proposition d'embauche émanant d'une entreprise française.

Pour apprécier votre demande, l'administration prendra en considération un certain nombre de critères, comme la motivation de l'entreprise, votre profil ou la durée des études effectuées.

Lorsque votre demande sera acceptée (ce n'est pas automatique), il vous sera délivré une carte de séjour temporaire portant la mention «salarié». En savoir plus sur le site «service public.fr»

Les Centres régionaux des œuvres universitaires et scolaires - CROUS - proposent, dans chaque région de France des emplois à l'attention des étudiants.

➔ Les formalités à l'arrivée pour les étudiants

Les étudiants, dès leur arrivée en France, doivent entreprendre très rapidement deux démarches: elles sont indispensables pour le bon déroulement du séjour et être en règle avec les dispositions françaises concernant l'immigration.

- 1 - Confirmer son inscription auprès de l'établissement qui vous accueille, université ou école.
- 2 - Faire établir une carte de séjour «étudiant», si votre séjour d'étude est supérieur à 3 mois et que n'êtes pas ressortissant de la Communauté Européenne.

Confirmer son inscription à l'université ou dans l'établissement choisi.

C'est obligatoire pour tous les étudiants. L'inscription dans l'enseignement supérieur français est annuelle et individuelle. La procédure est identique dans toutes les Universités, et propre à chacun des autres établissements.

A l'Université, l'inscription définitive comprend deux parties :

L'inscription administrative : Important : l'étudiant doit alors demander une attestation qui sera exigée pour l'obtention de sa carte de séjour. Ces formalités d'inscription se traduisent par la délivrance de la carte d'étudiant.

L'inscription pédagogique : Cette seconde partie de l'inscription concerne directement l'enseignement et la validation des contrôles de connaissances.

Les autres établissements d'enseignement supérieur fixent librement leurs procédures d'inscription, qu'ils communiquent normalement aux étudiants concernés avant leur départ. Il faut être très attentif notamment aux pièces demandées, la présentation d'originaux étant souvent exigée.

La carte de séjour

La seconde démarche essentielle et obligatoire qu'il faut effectuer dès votre arrivée concerne l'établissement de votre carte de séjour. Cette

formalité concerne l'ensemble des étudiants internationaux, à l'exception des ressortissants de la Communauté Européenne.

L'étudiant étranger qui vient en France poursuivre des études d'une durée supérieure à trois mois, doit en effet obligatoirement solliciter, auprès de la préfecture de son domicile, une carte de séjour temporaire portant la mention «étudiant». La durée de validité de cette carte de séjour temporaire est limitée à la validité du passeport et elle ne peut excéder la durée des études. Elle est valable un an au plus mais peut bien sûr être renouvelée. Les préfectures ont mission de vérifier que le demandeur de la carte effectue réellement des études.

➔ Le jour du départ et votre arrivée en France

➔ Se rendre aux aéroports internationaux Pierre-Elliott-Trudeau à Montréal ou Jean-Lesage à Québec



Grâce à la contribution financière de la compagnie de transport Orléans Express, l'OFQJ peut vous offrir un billet d'autocar aller/retour pour vous rendre à Montréal ou Québec afin de prendre votre avion (voir la liste des villes desservies par Orléans Express – www.oleansexpress.com – Vous recevrez un formulaire qui vous expliquera les conditions (formulaire en format PDF).

➔ Les frais assumés par les participants

À l'exclusion des prestations offertes par l'OFQJ et celles qui sont assumées par les partenaires dans certains programmes, tous les autres frais de transport local, de repas et d'hébergement en France sont assumés par les participants. Ces frais varient selon les ententes particulières qui sont intervenues avec les interlocuteurs ou selon l'ampleur de l'itinéraire établi. Un modèle de budget vous est proposé sur notre site Internet.

➔ La session d'accueil OFQJ à Paris

Pour toute arrivée d'un groupe de 5 participants et plus, nous organisons une session d'accueil d'une journée et demie : **un conseiller de séjour de l'OFQJ vous attend à l'aéroport pour vous accompagner à l'hôtel**

réservé à Paris où se tiendra une séance d'information. Vous y passerez la nuit (comprise dans les prestations de l'OFQJ). Le lendemain, vous visiterez un quartier de Paris avec le conseiller de séjour. Celui-ci répondra à vos questions et vous donnera des conseils pratiques.

Si vous ne souhaitez pas bénéficier de cette session d'accueil, vous devez en aviser l'OFQJ le plus tôt possible. Sachez que ce refus entraînera la perte de la nuit d'hôtel et de la visite prévue.

Pour les participants qui ne bénéficient pas de la session d'accueil (moins de 5 personnes), votre première nuit à Paris reste assumée par l'Office mais vous devrez cependant vous rendre de l'aéroport à l'hôtel par vos propres moyens.

Attention : vous devez libérer les chambres à 10h. Les conseillers de séjour vous indiqueront la marche à suivre pour les bagages.

➔ **Se rendre au centre-ville de Paris depuis l'aéroport**

Dans le cas où la session d'accueil ne serait pas prévue à votre arrivée à Paris, vous pouvez rejoindre la capitale en empruntant les lignes suivantes :

Voici quelques conseils pour vous déplacer soit de l'aéroport à Paris ou de Paris à l'aéroport :

Aéroport de Roissy-Charles de Gaulle (Terminal 3 qui accueille les vols nolisés).

Cet aéroport, situé dans la banlieue nord, est assez éloigné du centre de Paris. Tenez en compte dans le calcul de vos temps de trajet, si vous devez ensuite prendre un train au départ d'une gare parisienne (prévoyez 1 heure de trajet minimum pour rejoindre la gare du Nord, 1h30 au moins pour rejoindre les gares de Lyon et d'Austerlitz). Il existe un Roissybus, opéré par la RATP, qui effectue la liaison directe entre Paris et Roissy au départ de l'Opéra, de la Place de la Nation, et de la gare de l'est toutes les 30 minutes.

Attention : Les tarifs et horaires sont mentionnés à titre indicatif. Ils peuvent être soumis à modification pendant l'année.

Cars AIR FRANCE

www.cars-airfrance.com

Départ de la place Charles de Gaulle-Étoile :

Emplacement : 1, avenue Carnot, 17^e arrondissement

Arrêt : Porte-Maillot, boul. Gouvion St-Cyr, 17^e arrondissement.

Fréquence : toutes les 12 minutes de 05h50 à 23h00

Durée : entre 25 et 50 minutes

Tarif aller simple : 12€

Départ de la Gare Montparnasse :

Emplacement : rue du Commandant Mouchotte, 15^e arrondissement

Arrêt : gare de Lyon, 20 bis, boulevard Diderot, 12^e arrondissement.

Fréquence : toutes les 30 minutes de 07h00 à 21h00

Durée : entre 30 et 45 minutes

Tarif aller simple : 12€

Autobus de la Régie autonome de transports parisiens (RATP)

www.ratp.fr

Le Roissybus, dessert les 3 aéroports

Départ de l'Opéra

Emplacement : rue Scribe, 9^e arrondissement

Fréquence : toutes les 15 minutes de 05h45 à 23h00

Durée moyenne : 45 minutes

Tarif aller simple : 8,40€

Le bus no 350*

Départ de la gare de l'Est

Emplacement : rue du 8 mai 1945 et de la gare du Nord, rue St-Quentin

Fréquence : toutes les 15 minutes de 05h45 à 23h00

Durée moyenne : 1 heure

Tarif : 4,20€ ou 3 tickets de métro

Le bus no 351*

Départ de la place des Nations

Emplacement : avenue du Trône

Fréquence : toutes les 30 minutes de 05h55 à 20h30

Durée moyenne : 1 heure

Tarifs : 4,20€ ou 3 tickets de métro

* Si vous avez beaucoup de bagages ou si vous êtes pressé, mieux vaut éviter cette ligne.

RER B

La méthode la plus simple, si vous voyagez avec peu de bagages, est d'emprunter le RER B qui se rend jusqu'à Roissy-Charles de Gaulle, moyennant 7,70 €. Vous pouvez vous procurer un billet pour le RER dans l'un des comptoirs de la RATP. Le trajet prend approximativement 25 minutes à partir de la station Denfert-Rochereau. Il s'arrête notamment aux stations Châtelet-les-Halles et Gare du Nord. Départ toutes les 10 minutes. Le RER B est un moyen rapide et sa fréquence de passage est élevée. Attention cependant à la sortie! Deux arrêts du RER B desservent l'aéroport Roissy-Charles de Gaulle. Votre arrêt dépend de l'aérogare que vous devez rejoindre. L'arrêt Roissy-CDG 1 dessert les aérogares 1 et 3. Le second arrêt dessert l'aérogare 2. Des informations utiles sont disponibles dans les rames des RER.

D'une façon générale, si vous êtes pressé de rejoindre Paris, mieux vaut éviter les transports routiers et préférer le train aux heures de "pointe" (les autoroutes aux approches de Paris sont très chargées entre 8h00 et 10h00 dans le sens aéroport -> Paris et le soir entre 17h00 et 19h00 en sens inverse). Prévoyez une marge de sécurité assez grande pour votre enregistrement à l'aéroport (2 à 3 heures, surtout pour les vols nolisés) lors de votre retour au Québec.

Taxi

C'est incontestablement le moyen de transport le plus confortable en cas d'arrivée à une heure tardive et si l'on a beaucoup de bagages; la seule ombre au tableau : le prix. Un taxi vous coûtera relativement cher, sauf si vous le prenez à plusieurs. Attention, les bagages sont comptés en plus.

➔ Arrivée en région française

Aéroport Marseille – Provence

Situation : 25 km au nord-ouest de Marseille.

Durée du trajet : Marseille (20 à 30 min.); Aix en Provence (20 à 30 min.)

Transport public :

- Navette aéroport/Marseille ville (7,62€)
Tél. : 04.42.14.31.27
- Navette aéroport/Aix en Provence (7,17€)
Tél. : 04.42.14.31.27

Aéroport Lyon - St-Exupéry

Situation : 25 km à l'est de Lyon.

Durée du trajet : Lyon (40 min.); Villefranche (40 min.); Chambéry (55 min.); Saint Étienne (55 min.); Grenoble (55 min.); Valence (1h15)

Transport :

Bus/Navette :

Satobus aéroport / Lyon : toutes les 20 min.

Aéroport Nantes - Atlantique

Situation : 10 km au sud-ouest de Nantes.

Durée du trajet: Nantes (15min.); Saint-Nazaire (45min.); Vannes (1h); Lorient (1h30) ;

Quimper (2h30); Brest (3h); Rennes (1h); Angers (1h); Laval (1h30); Le Mans (2h); Cholet (45min.) ;La Roche sur Yon (45min.); Niort (1h30)

Transport public :

- Navette : TAN AIR (tarif aller simple : 6,10€)
Tél. : 0 801 444 444
- Bus-ligne 98 SEMITAN (tarif aller simple : 1,20€)
Tél. : 0 801 444 444

Aéroport Toulouse - Blagnac

Situation : 8 km au nord-ouest de Toulouse.

Durée du trajet : Toulouse (15 min.)

Transport :

- Taxis : Prix indicatif aéroport/Toulouse : 20€
- Navette aéroport (toutes les 20 min.) - trajet simple : 3,70€

Aéroport Nice - Côte d'Azur**Situation : 6 km à l'ouest de Nice.**

Durée du trajet : Nice (10 min.)

Transport :

Bus/Navettes :

- Nice (gare SNCF direct - bus 99) : toutes les 30 min.
- Nice (centre ville direct) : toutes les 20 min.
- Nice (centre-ville - bus urbain) : toutes les 13 min.
- Aix-en-Provence/Marseille (5 départs/jour) : toutes les 30 min.

➔ Quelques astuces pour vous adapter à l'heure locale

Il est impératif d'adapter votre rythme à l'heure de la France dès votre entrée dans l'avion (six heures de plus en France : midi à Montréal - 18 h à Paris). En plus de ce décalage horaire, 7 h de vol d'avion s'ajoutent. Votre première journée ou nuit étant raccourcie, tâchez de résister au sommeil jusqu'en soirée, cela facilitera votre adaptation au nouvel horaire. Si vous faites une sieste en après-midi, évitez de dormir plus de 90 minutes (durée d'un cycle normal de sommeil) afin de pouvoir passer une nuit complète plus tard. Pour mieux récupérer, exposez-vous aux rayons du soleil dès votre arrivée et limitez vos activités, surtout physiques, pendant les premières 24 ou 48 heures.

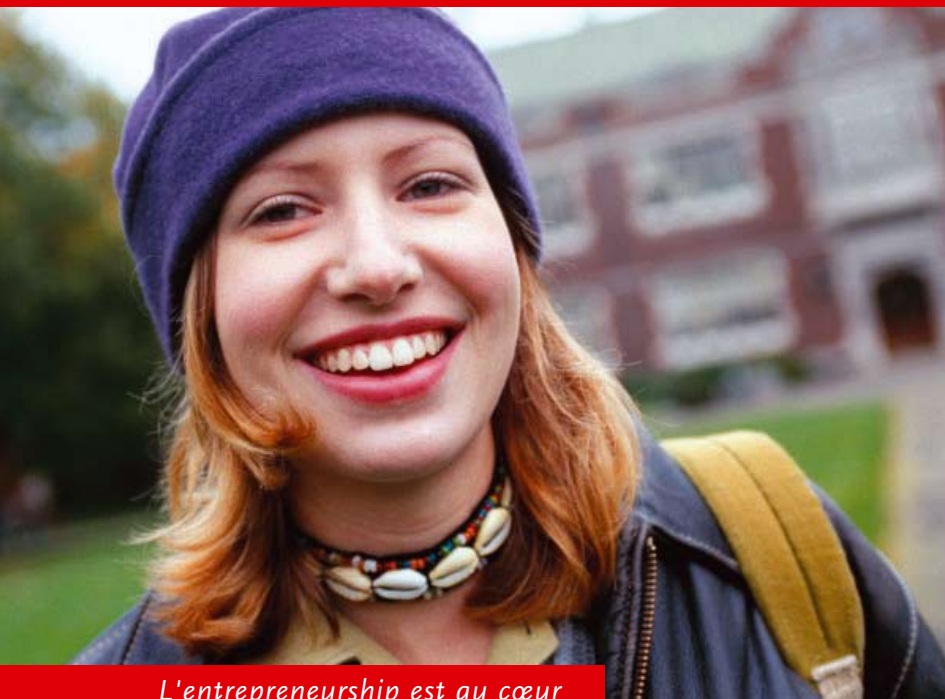
Annoncez votre arrivée

Vous êtes maintenant dans le « vieux pays ». L'enthousiasme, la fatigue, autant d'éléments qui peuvent vous faire perdre de vue le démarrage de votre projet ! Pensez à appeler vos interlocuteurs français pour leur faire part de votre arrivée et confirmer votre présence à leur côté à la date prévue. Profitez-en pour poser vos dernières questions au sujet des jours à venir (heure et lieu de rendez-vous, etc.).

● ● CHAPITRE 4

Vivez
la France

*Un monde
rempli de couleurs
et de **Saputo***



*L'entrepreneurship est au cœur
de la culture Saputo. Nous saluons votre désir de
découvrir ce monde de possibilités et de vivre une
expérience combien enrichissante.*

Saputo

www.saputo.com

Vivez la France



Quelques aspects de la France sont abordés dans ce chapitre. L'objectif est de satisfaire votre curiosité mais, avant tout, de vous aider à préparer le mieux possible votre séjour en France. Ainsi, au cours de votre lecture, vous aurez l'occasion de vous familiariser avec votre terre d'accueil (présentation de la capitale et de la métropole, découverte des régions touristiques) mais aussi, avec les principaux aspects de votre quotidien en France (hébergement, transports, communication, etc.). Nous vous conseillons de lire attentivement ce chapitre : de nombreuses informations pratiques vous sont données!

➔ Découvrir la France

➔ La France, une porte d'entrée sur l'Europe

Dès grottes de Lascaux au Futuroscope, du camembert à l'Airbus, la France est le pays des contrastes et de la diversité; chaque région possède ses paysages, son patrimoine, sa gastronomie, ses traditions et ses savoir-faire.

Mais la France ne peut se résumer à l'image romantique d'un pays où il fait bon vivre. La France, c'est l'affirmation de principes fondamentaux : respect des droits de l'Homme et du Citoyen, coopération entre les nations. La France joue un rôle essentiel dans l'action humanitaire, la francophonie, la diversité culturelle et la construction européenne. C'est un pays qui a su se placer à la pointe de nombreux secteurs : transports, industries agroalimentaires, télécommunications, produits pharmaceutiques, tourisme et produits de luxe.

La France c'est :

- le 1^{er} producteur et exportateur agricole européen
- la quatrième puissance économique mondiale
- le siège du Conseil de l'Europe et du parlement européen
- 22 régions, 96 départements, 4 territoires outre-mer, 36 679 communes
- une densité de population de 108 habitants au Km² comparativement à 5 au Québec
- une expertise stratégique : transports, biotechnologies, aéronautique, aérospatial
- le lieu d'implantation de plus de 150 filiales d'entreprises québécoises;
- une production culturelle à large rayonnement : musique, littérature, théâtre, cinéma...
- un système de santé cité en exemple

Superficie : 550 000 Km²

Population : 62 614 000 pour la France entière

Langue officielle : français

Capitale : Paris

Unité monétaire : l'Euro (1 € = 1,5 \$)

Climat : tempéré

→ S'informer sur la France

Préparer votre séjour en vous informant sur le contexte socio-économique et culturel de la France vous permettra de mieux comprendre la société française. Vous serez ainsi sensibilisé aux aspects de la vie quotidienne auxquels vous allez être confronté ; votre intégration en sera accélérée.

Consultez les rubriques de notre site Internet « En savoir plus sur la France », « Témoignages et expériences » et « Publications » (Pile et Face). Vous pouvez aussi naviguer sur la toile, consulter les grands quotidiens distribués ici en kiosque ou regarder la production télévisuelle française sur TV5. Vous pouvez également obtenir de l'information auprès de la Maison de la France de l'Office français du tourisme à Montréal.

➔ Se loger en France

➔ Recherche d'hébergement

Dans le cas où vous n'auriez pas encore de logement fixe pour la durée de votre séjour, pensez aux options de dépannage : auberges de jeunesse, hôtel, centres de rencontres internationales, etc. Vous pourrez consulter les petites annonces hébergement sur le site de l'OFQJ (rubrique « France & Québec »). Des listes sont également disponibles dans les Centres Information Jeunesse (CIJ) et les Centre national des œuvres universitaires (CROUS), et sous la rubrique «Petites annonces» de différents journaux : «de particulier à particulier», «Le Figaro», «France-soir» et «Libération».

Selon la durée de votre séjour en France, vous avez le choix entre plusieurs types d'hébergement. Que vous nécessitez une chambre pour quelques nuits seulement ou pour une plus longue durée, il vous est possible de dénicher un coin pour dormir à prix abordable.

Ainsi, ceux qui veulent rester plus d'un mois dans une même ville peuvent trouver une solution économique en utilisant les Foyers pour jeunes travailleurs ou étudiants. **Des petits hôtels** ou une **chambre en ville** s'adressent à ceux dont le budget le permet. Le visiteur choisira les **Centres de rencontres internationales** pour les courts séjours. Finalement, on trouve tout au long de sa route des **auberges de jeunesse** à peu de frais.

Consultez la liste des adresses utiles à la fin du guide.

➔ Se loger pour une courte durée

Centres de rencontres internationales

Ces lieux d'accueil spécialisés dans l'hébergement des jeunes, et qui ne sont pas des auberges de jeunesse, portent des noms différents selon les régions de France: **Foyer international d'accueil de Paris (FIAP)**, **Centre international de séjour de Paris (CISP)**, **Centre de recherche et d'information pour le développement (CRID)** à Dijon, etc. Ils s'adressent aux groupes ou aux individus, et la durée des séjours est souvent limitée à quelques jours pouvant être prolongée selon la période et les disponibilités. D'un centre de séjour à l'autre, le confort est très variable. Certains centres sont comparables à des hôtels « 2 étoiles » (ce

qui n'est pas si mal) mais d'autres ont des équipements plus sommaires. Très souvent, le petit déjeuner est compris dans le prix de la chambre.

La majorité de ces centres sont regroupés au sein de l'Union des centres de rencontres internationales de France (UCRIF). Vous pouvez aussi contacter les C.I.J. ou les associations qui les gèrent.

- Ethic-Etapes, anciennement l'UCRIF Étapes jeunes (Union des centres de rencontres internationales de France)
<http://www.ethic-etapes.fr/>
- O.T.U. Organisation pour le tourisme universitaire
<http://www.otu.fr>

Auberges de jeunesse

Vous avez décidé de sillonner la France en long, en large et en travers. Alors votre solution à vous, qui ne resterez qu'une nuit ou deux au même endroit, c'est l'auberge de jeunesse (A.J.). Il en existe environ trois cents, réparties sur l'ensemble de l'Hexagone. 300 A.J. comme disent les initiés (que l'on appelle « ajistes »), sont de véritables lieux de rencontre pour les jeunes d'horizons divers. Ambiance sympathique garantie. Ces auberges proposent également de nombreuses activités culturelles ou sportives. Vous pouvez vous procurer une carte d'accès aux auberges de jeunesse auprès des boutiques Tourisme Jeunesse.

Vous pouvez vous procurer la liste des adresses auprès des Centres d'information jeunesse (C.I.J.) ou de la Fédération Unie des Auberges de jeunesse (FUAJ).

Système de réservation international IBN

Il vous est possible, grâce au central de Tourisme Jeunesse (www.tourismejeunesse.org), de réserver votre hébergement dans plusieurs villes de France (coût 5 \$).

Hôtels

Le petit hôtel sympa et pas cher existe. Sachez le dénicher en vous renseignant auprès d'un office du tourisme souvent appelé Syndicat d'initiative. Les hôtels sont classés par étoile (de une à quatre). Le prix d'une chambre varie selon certains critères : la saison, le quartier de la

ville, le confort (simple lavabo, w.c. douche, bain, etc...). Ce prix doit être obligatoirement affiché dans la chambre et les suppléments éventuels précisés (petit déjeuner, lit supplémentaire, etc.).

Pour Paris, voyez l'Office du tourisme et des congrès de Paris
http://www.paris.fr/portail/accueil/Portal.lut?page_id=1

Et pour l'ensemble de la France, consultez la Fédération nationale des offices de tourisme et syndicats d'initiative (F.N.O.T.S.I.)
<http://www.tourisme.fr/Presentation/index.htm>

➔ Hébergements de longue durée

Centre national des œuvres universitaires (CROUS)

L'accès au logement étudiant dépend de nombreux critères : statut de boursier, parents en France, cycle d'études, moyens financiers, durée du séjour... Les CROUS gèrent les résidences universitaires réservées aux étudiants, situées à proximité des campus et des restaurants universitaires. L'obtention d'un logement n'est pas automatique et dépend du nombre de places disponibles.

Les étudiants venant à titre individuel ne pourront être logés par le CROUS que sous réserve de places disponibles. Si vous ne voulez pas ou vous ne pouvez pas vous loger en cité ou en résidence universitaire, le Crous peut vous aider en vous proposant des adresses de logement dans le privé.

<http://www.cnous.fr>, voir la section étudiants étrangers.

Cité Internationale de l'Université de Paris (CIUP)

Vous étudiez en région parisienne. Vous pourrez peut-être trouver une chambre à la Cité Internationale de l'Université de Paris (CIUP). Celle-ci possède 38 maisons d'étudiants qui représentent un pays ou une école parisienne. Les conditions d'admission : votre pays doit être représenté à la Cité Internationale, ce qui est le cas pour le Canada. Sachez cependant que vous aurez plus de chances si vous êtes admis en 2^e cycle de l'enseignement supérieur.

En ce qui concerne les autres étudiants pour lesquelles aucune maison ne correspond, ils devront s'adresser au service de la Fondation Nationale.

Maison des étudiants canadiens

Plus de 150 Canadiens peuvent y résider pendant leurs études ou pendant des stages de recherche et d'enseignement. Pour y adhérer, le candidat doit compléter deux exemplaires du formulaire de «Demande d'admission».

<http://www.ciup.fr/canada.htm>

<http://www.etudiantscanadiens.org>

Foyers des jeunes travailleurs

Si vous avez trouvé un emploi en France et êtes âgé entre 18 et 25 ans, vous pouvez demander à être logé dans un foyer de jeunes travailleurs. Il en existe un, voire plusieurs, dans toutes les villes de moyenne importance. Moyennant une pension, vous bénéficiez d'une chambre individuelle ou parfois collective, vous prenez vos repas et, généralement, le foyer propose à ses résidents une animation. Mais attention, certains établissements ont une liste d'attente de plusieurs mois. La meilleure solution serait donc de vous inscrire plusieurs mois avant de quitter le Québec en écrivant au directeur du foyer qui vous intéresse.

Le montant des pensions varie de même que le dépôt d'une région à l'autre. Aussi, nous vous conseillons, pour tous renseignements et conditions d'inscription, de vous adresser aux Centres Information Jeunesse (C.I.J.) ou aux associations nationales qui fédèrent les foyers de jeunes travailleurs (Union des Foyers de jeunes travailleurs - FJT).

Foyers d'étudiants

Les foyers d'étudiants sont gérés par des associations privées. Cette formule d'hébergement, peut-être plus que les autres, est très prisée par les étudiants. On retrouve des foyers pour jeunes hommes et pour jeunes filles, des foyers mixtes et religieux. Toujours le même conseil : réservez votre place plusieurs mois avant de quitter votre pays en écrivant aux associations gestionnaires, comme l'Union des Maisons d'Étudiants ou l'Association Catholique des Services de la Jeunesse Féminine.

Union des Maisons d'étudiants
15, rue Ferrus
75014 Paris
Téléphone: 01 45 89 38 35

Association Catholique des Services de la Jeunesse Féminine
63, rue Monsieu-le-Prince
75006 Paris
Téléphone: 01 43 26 92 84 (14h.-18h.)

Des listes sont disponibles dans les **Centres Information Jeunesse (CIJ)** et organismes ayant un **service logement**.

Logement chez un particulier

Il arrive que certaines personnes vivant dans des appartements trop grands pour elles offrent une de leurs chambres à un locataire. Cette formule, si elle est peut-être économique, implique des règles très strictes et parfois même contraignantes de cohabitation. Tout dépend de votre caractère, de votre façon de vivre et de ceux de votre «logeur». Si vous optez pour le logement chez un particulier, il faut dès le départ bien s'entendre sur le montant du loyer (y aura-t-il des charges supplémentaires?) et sur les règles de vie de la maison. On trouve quelquefois des offres dans les annonces des CROUS et des CIJ, sous la rubrique «Petites annonces» de différents journaux (exemple : le journal «de particulier à particulier») et « petites annonces hébergement » du site de l'OFQJ.

Logement au pair

En échange de quelques heures de travail quotidien (garde d'enfants, ménage, etc.), la famille qui vous emploie met à votre disposition une chambre indépendante ou attenante à son appartement.

Associations d'étudiants

Dans certaines villes universitaires, des associations d'étudiants proposent à leurs adhérents, moyennant une cotisation, des chambres ou des studios. Précisons que pour bénéficier de ce service, il faut être étudiant et que ce n'est pas non plus la solution miracle à la crise du logement. Là encore, la demande est bien supérieure à l'offre.

Échange d'appartements

Voici une formule d'hébergement très économique puisqu'elle ne vous coûtera que les quelques sous d'une cotisation. Intéressant, non?

Plutôt que de laisser votre logement inoccupé dans votre pays durant votre absence, vous allez le mettre à la disposition d'un Français. En échange, vous bénéficiez de l'appartement de ce dernier. Renseignez-vous auprès de l'Association Québec/France ou auprès de votre C. I. J. local.

En location

La recherche d'une chambre ou d'un appartement en location est une opération particulièrement difficile dans les grandes villes. Différents journaux comme «Le Figaro», «France-soir» et «Libération» publient des offres de location. Mais 90 % de ces offres sont publiées par des agences immobilières. Très peu de chance donc d'y trouver des annonces émanant de particuliers. Cependant, vous trouverez des annonces de particuliers dans certains hebdomadaires spécialisés dans ce type de transaction : «Particulier à Particulier», «Sans intermédiaire» et «Locations et Ventes»; les trois titres principaux paraissent chaque jeudi en kiosque. Consultez également les journaux distribués gratuitement. Tous les quotidiens régionaux ou locaux incluent aussi de telles rubriques. Il peut être intéressant de partager une grande maison à plusieurs pour limiter les frais souvent élevés.

Il faut compter environ 500 € par mois en moyenne à Paris pour un simple studio. Le coût prohibitif est surtout propre à Paris ou aux grandes régions touristiques.

Si vous êtes étudiant sans revenu

Il ne faut pas hésiter à demander un dégrèvement (il s'agit d'un trop perçu de la part du Trésor public qui donne lieu à une restitution); on peut réduire le montant de plus de la moitié. Vous devez vous présenter au Trésor Public (Direction générale de la Comptabilité publique du Ministère de l'économie, des finances et de l'industrie) avec une lettre indiquant les motifs pour lesquels vous souhaitez un dégrèvement.

Résidences universitaires

Vous êtes admis à suivre des études dans une université ou un établissement d'enseignement supérieur en France, vous avez donc droit à une chambre en résidence universitaire. Il faut faire sa demande dès le mois de janvier précédant l'année universitaire pour laquelle vous êtes inscrit. 12% à 15% du total des chambres en résidence universitaire sont réservées aux étudiants étrangers et boursiers. Attention : Le coût de loyer mensuel varie d'une région à l'autre.

Pour obtenir un dossier d'admission, contactez les CROUS.

➔ Zoom sur le loyer

Types de logement

En France, le nombre de pièces n'inclut pas les pièces d'eau, c'est-à-dire la cuisine, la salle de bains et les toilettes, appelées «water closet» et font souvent l'objet de pièces distinctes. Il s'ensuit qu'un studio sera généralement une pièce avec une cuisine américaine et une salle de bains incluant généralement les toilettes; un F-1, une grande pièce (salon-chambre) avec cuisine séparée et salle de bains - toilettes ensemble ou séparées; F-2, salon, chambre, cuisine et salle de bains - toilettes ensemble ou séparées; et ainsi de suite...

Caution et états des lieux

Les propriétaires exigent une caution d'un à trois mois de loyer remboursable théoriquement à votre départ. Avant de signer un bail, vous devrez faire un état des lieux avec le propriétaire. Vérifiez que tout défaut soit relevé au cours de cet état des lieux, car le propriétaire pourrait ne pas vous rembourser la caution s'il estime que des dégâts ont été commis lors de votre séjour.

Taxe d'habitation

Comme tout locataire français, une taxe d'habitation correspondant à environ un mois de loyer pourrait vous être demandée par le Centre des impôts locaux dont dépend la résidence.

Prélevée une fois par an, la taxe d'habitation sert à financer les équipements collectifs communaux, départementaux et régionaux mis au service des habitants. Elle est calculée en fonction de la surface du logement, de sa situation et du nombre de fenêtres. Les personnes

n'ayant que de faibles revenus peuvent, dans certains cas, bénéficier d'un allègement de taxe, voire d'une exonération.

Attention : cette taxe peut même vous être transmise par courrier à votre adresse au Québec, quelques semaines ou mois après votre retour.

Voltage

Votre rasoir, sèche-cheveux ou fer à repasser pourraient bien ne pas fonctionner en France. Premièrement, les prises de courant de France sont conçues pour recevoir des fiches rondes et non des fiches plates comme en Amérique du nord. Vous aurez donc besoin d'un adaptateur. Si vous avez oublié d'en emporter un, vous en trouverez facilement dans les magasins d'électroménager et de bricolage ainsi que dans les grandes surfaces. Deuxièmement, le courant y est de 220 volts, comparativement à 110 volts au Québec. Certains appareils fonctionnent en sous-tension, d'autres pas. Mieux vaut vérifier afin de vous procurer un transformateur si nécessaire.

Si vous apportez avec vous un ordinateur portable ou autre équipement électronique de valeur, mieux vaut vérifier avec votre revendeur les précautions à prendre afin de vous assurer de leur bon fonctionnement.

→ Aide au logement

Si vous êtes un étudiant (ou un stagiaire non rémunéré) titulaire d'une carte de séjour (durée de 6 mois et plus) et que vos revenus ne sont pas suffisants, vous pourrez bénéficier d'une allocation de logement. Celle-ci est calculée en fonction de votre loyer et de votre revenu. Pour l'obtenir, vous devez être en possession des éléments suivants :

- Titre de séjour délivré par les préfectures
- Un bail
- Un acte de naissance
- La première quittance de loyer

À l'aide de ces documents, communiquez avec la Caisse d'Allocation Familiale (CAF) de votre lieu de résidence. Pour information, voici les numéros de téléphone de la CAF centrale où demander les coordonnées de la CAF locale. Composez le 01.45.65.52.52 ou 01.45.71.20.00.
<http://www.caf.fr/>

Attention : des délais de 3 ou 4 mois pour un premier versement sont à prévoir, cependant le montant sera rétroactif des premiers mois d'installation.

➔ **Assurance habitation**

Si nécessaire vous devez faire vos propres démarches pour vous procurer une assurance habitation (multi-risques habitation) et une assurance automobile (auto-responsabilité civile). Renseignez-vous auprès des mutuelles étudiantes ou sociétés d'assurances françaises. Les services aux étudiants de votre établissement français pourront également vous informer.

➔ **Associations de locataires**

Pour tous problèmes concernant votre loyer, sachez qu'il existe à Paris des associations de locataires qui pourront vous informer de vos droits et obligations. Par exemple, on retrouve:

- la Confédération Nationale du Logement (CNL),
62, rue Richard Lenoir, 75011 Paris, tél.: 01.47.00.96.20
- l'Association des Comités de Défense des Locataires (ACDL),
11, rue Bellefond, 75009 Paris, tél.: 01.48.74.94.84
- le Centre d'Information et de Défense des Locataires (CIDEL),
9, rue Severo, 75014 Paris, tél.: 01.45.41.47.76

Il faudra généralement vous rendre sur place afin obtenir les informations désirées. Consultez la page des liens Internet utiles à votre recherche d'hébergement.

➔ Se déplacer en France

➔ Moyens de transport

En France, l'avion, le train, l'autobus, la voiture, le bateau, le métro, le tramway, les rollers ou le vélo sont autant de moyens de se déplacer. À vous de choisir celui qui vous convient. Plusieurs villes françaises disposent d'un métro : Paris, Lille, Lyon, Marseille, Toulouse et Rennes. Quelques unes, comme Strasbourg, se sont équipées du tramway.

Automobile

Automobile de location

Une façon de rencontrer des gens à l'étranger et de voir du pays est de se promener en automobile. Malheureusement, la location d'une voiture est relativement chère et s'adresse presque partout aux conducteurs âgés de 21 ans et plus. Cependant, un plan achat-rachat peut être plus économique que le train pour les groupes constitués d'au moins trois personnes et qui prévoient louer une voiture pour plus de 17 jours. Pour plus d'information sur la location ou le plan achat-rachat de voitures, appelez Tourisme Jeunesse, ou n'importe quelle agence de voyages ou compagnie de location d'automobiles d'envergure internationale, et magasinez car les prix peuvent varier beaucoup.

Autoroutes françaises

Le réseau autoroutier en France assure une excellente desserte «en étoile» entre Paris et les grandes villes de province. Les autoroutes françaises sont payantes et certaines liaisons sont particulièrement chères. En cas de trajet de longue durée sur l'autoroute, on trouve :

- à intervalles d'une dizaine de kilomètres, des aires de stationnement avec eau potable, toilettes, tables de pique-nique
- tous les 30 à 40 kilomètres, des stations-service pour l'essence et des lieux de restauration (grill-bars, restaurants self-service)
- tous les 100 kilomètres ou plus, des motels (mais pour une nuit, il est préférable de trouver un hôtel en dehors de l'autoroute, c'est moins cher!)

L'essence est plus chère sur les autoroutes que dans les stations-services du réseau routier régulier.

De même, la qualité de la restauration est très ordinaire pour le prix, sans compter que sur certains axes, les divers lieux de restauration sont littéralement « pris d'assaut » durant les périodes de grands départs de vacances!

Cependant rien n'oblige à emprunter les autoroutes pour se déplacer sur le territoire. Si on veut découvrir la «France profonde», c'est même contre-indiqué! La France possède un réseau extrêmement fourni et bien entretenu de routes nationales repérées par leur numéro (ex. N 7) et de départementales (ex. D 38).

Dans ces conditions, pourquoi ne pas quitter momentanément l'autoroute et opérer un ravitaillement au-dehors? Les petites villes qui jalonnent le parcours fourmillent d'épiceries et de petits restaurants sympathiques. En bordure de l'autoroute et à proximité des grandes villes, on trouve des hypermarchés (Auchan, Casino, Carrefour, Mammouth, etc...) où l'on peut faire le plein d'essence, des courses pour un pique-nique ou se restaurer au self-cafétéria, le tout pour une somme raisonnable.

Avion

Pour les gens pressés, l'avion est concurrentiel par rapport au train pour les trajets longue distance (au-dessus de 500 km). Cependant, sur le trajet Paris-Lyon-Marseille, le TGV arrive en plein centre-ville ce qui en fait un moyen de transport très intéressant.

Air Inter propose sur ses vols bleus (heures creuses de la journée), et à certaines périodes de l'année, des tarifs promotionnels, avec plus de 50 % de réduction pour les jeunes de moins de 25 ans et les étudiants de moins de 27 ans.

En dehors de ces périodes, les couples peuvent bénéficier d'une réduction sur les vols bleus et blancs. Renseignez-vous auprès d'Air Inter (coordonnées dans l'annuaire) et dans toutes les agences de voyages.

Taxi

Le prix varie selon l'endroit d'où l'on part. C'est incontestablement le moyen de transport le plus confortable en cas d'arrivée à une heure tardive et si l'on a beaucoup de bagages. Attention, les bagages sont comptés en plus. Les tarifs varient selon les villes. Les taxis les moins chers sont à Paris.

Train et Train à grande vitesse (T.G.V.)

Lorsqu'un Québécois prend l'autobus, le Français prend le train. En France, c'est incontestablement le moyen le plus commode pour voyager. Il existe deux classes : première et deuxième. On peut acheter des billets de train et réserver sa place à l'avance (fortement conseillé pendant les périodes de fêtes ou de vacances) aux guichets des gares ainsi, bien sûr, que dans les agences de voyages; pour celles-ci, il faut prévoir un léger supplément. Pour le TGV, la réservation est obligatoire, mais elle peut se faire quelques minutes avant le départ du train. Pour tous renseignements, contacter la SNCF.

Au Québec, les personnes qui souhaitent obtenir des renseignements concernant les horaires et les tarifs et faire des réservations peuvent communiquer avec une agence de voyages.

Voyager en train à prix réduit

De nombreuses réductions sont proposées aux jeunes sur les voyages par train, selon certaines périodes (périodes bleues, blanches et rouges, voir les calendriers affichés dans les gares).

À partir de certaines grandes villes, on peut se rendre directement à l'aéroport Charles-de-Gaulle par le TGV. Se renseigner auprès de la SNCF (en s'y prenant 2 mois ou 1 mois à l'avance, on peut avoir un billet J-30 - réduction allant de 20 à 50 % sur certains trains).

On peut acheter son billet de train dans les boutiques **Tourisme Jeunesse de Montréal et Québec** (<http://www.tourismejeunesse.org>) auprès d'une agence de voyages. Il est généralement plus avantageux d'acheter son billet de train ou de TGV avant de partir.

Vélo

Pour les voyageurs sportifs, la SNCF gère un parc de bicyclettes à louer dans un grand nombre de gares, réparties dans toute la France (y compris en région parisienne). Il suffit de présenter une carte d'identité, un passeport, de verser une caution. Voyez si la carte jeune ne vous donne pas quelques avantages. Consultez le site de la SNCF : www.sncf.com.

Vous devez payer un supplément pour transporter votre bicyclette à bord du train.

Le dimanche à Paris les voies longeant la Seine sont réservées aux piétons, cyclistes, rollers. En région, de nombreuses villes font également tout pour le vélo. Dans toute la France fleurissent les voies vertes, itinéraires pour vélo, chemins de hallage.

➔ Se déplacer dans Paris

Métro

C'est de loin le moyen de transport le plus économique et le plus rapide pour se déplacer dans Paris. Quinze lignes (190 km), 60 km de couloirs souterrains, ses boutiques, ses musiciens : le métro est un véritable monde à lui seul... On doit se méfier quand même des pickpockets et autres petits voleurs à la tire qui opèrent à toute heure dans les rames et qui soulagent du portefeuille ou du sac-photos, avant d'avoir eu le temps de dire ouf!

Le métro fonctionne de 5h30 à 1h00 du matin (une rame toutes les 2 minutes aux heures de pointe). Le prix du trajet est d'un ticket, quelle que soit la distance. Il est plus avantageux d'acheter les tickets par carnet de 10 qu'à l'unité. Ces tickets s'achètent dans les stations de métro ou dans certains bureaux de tabac.

Suivant la durée du séjour et la fréquence des déplacements, on peut bénéficier de formules intéressantes.

La carte orange

Elle permet un nombre illimité de voyages sur les réseaux Régie Autonome des Transports Parisiens (RATP) (métro, bus) SNCF et autocars de banlieue. Elle est très avantageuse en cas de déplacements fréquents : le prix du coupon est amorti à partir de 2 voyages quotidiens. Le tarif varie en fonction du nombre de « zones traversées ». Deux options se présentent à vous, le coupon hebdomadaire ou le coupon mensuel.

La carte orange est disponible dans les stations de métro et les bureaux de tabac affichés RATP (se munir d'une photo d'identité type passeport).

Bus

Très agréable pour visiter Paris, à condition de ne pas être pressé, car la fréquence des bus est inférieure à celle des métros et la circulation en surface souvent problématique, bien que les bus disposent de couloirs de circulation réservés.

Les billets utilisés sont les mêmes que ceux du métro (les bus sont également régis par la RATP). Attention : on ne peut acheter dans les bus que les tickets à l'unité. Les bus circulent en règle générale de 6h30 à 21h, certaines lignes font des « nocturnes » jusqu'à 1 heure du matin. Il y a aussi des bus de nuit. Le réseau Noctilien est constitué de 35 lignes de bus. Dans Paris, il s'articule autour de cinq grandes stations de correspondance Gare de Lyon, Gare Montparnasse, Gare Saint-Lazare, Gare de l'Est et Châtelet.

RER (Réseau Express Régional)

Il s'utilise à Paris comme le métro mais est plus rapide (distance plus grande entre les stations). En contrepartie, la fréquence des trains est moins élevée. C'est le moyen de transport idéal pour traverser rapidement Paris et se rendre en proche et lointaine banlieue (le ticket de métro ordinaire est accepté pour les trajets dans Paris); si le point de chute est en banlieue, on doit se munir d'un ticket spécialement vendu dans les distributeurs dont sont équipées les stations du RER.

Avant de monter dans le train, on consulte bien les panneaux.

Taxi

On trouve des taxis aux stations signalées par un panneau ou en les hélant dans la rue (à condition bien sûr qu'il n'y ait pas de station à proximité avec des taxis à l'arrêt).

Attention : Il peut être très difficile de se trouver un taxi libre (à la sortie des discothèques le samedi par exemple). De plus, un chauffeur de taxi peut refuser de prendre quelqu'un si la direction ne convient pas à son itinéraire traditionnel, en particulier lorsqu'il termine son quart de travail.

Auto à Paris

À n'utiliser que si l'on ne peut faire autrement, car la circulation dans Paris est réputée...difficile.

Pour traverser la capitale, empruntez de préférence les voies sur berges le long de la Seine, et aux heures de pointe, préférez les boulevards dits des «Maréchaux», au boulevard «périphérique» (autoroute de ceinture où la vitesse est limitée à 80 km/h). Ce dernier est très fréquemment encombré par les poids lourds...

Se garer dans Paris est un cauchemar permanent. La ville possède très peu de grands stationnements, pour la plupart souterrains et payants. Il faut se méfier des stationnements interdits ou douteux : au-delà de quelques heures sur un trottoir ou sur un passage pour piétons, on risque de retrouver sa voiture en fourrière.

Titre de transport et compostage

Les contrôles de billet dans les transports en commun sont courants. Ils sont effectués par des agents du service de transport : Régie autonome des transports parisiens (RATP), Société nationale des chemins de fer (SNCF), etc.

Attention : si vous n'avez pas de billets, vous devrez payer une amende :

Dans le métro : 38,11 € (ajoutez 38,11 € pour un paiement différé)

Dans un train : paiement du billet + 15,24 € (ajoutez 38,11 € pour un paiement différé).

Quand on prend le métro ou le train, on doit obligatoirement «composter» son billet. Composter un billet de train, cela veut dire l'introduire dans **une borne orange qui le valide** (ces bornes se trouvent dans les halls de gare et sur les quais). Un billet non composté n'est pas valable et l'amende est la même que si l'on voyage sans billet du tout. La SNCF est très stricte sur ce point.

D'autres conseils juridiques sont disponibles sur le site : <http://www.egide.asso.fr/fr/guide/vivre/conseils>.

Communiquer

Alors que vous serez à des kilomètres du Québec, vous aurez fort probablement envie de raconter votre nouvelle vie française à votre famille et à vos amis. Rien de plus simple : communiquez par téléphone, par courrier ou par messagerie électronique, l'important c'est de ne pas perdre le contact.

➔ Téléphoner

Au Québec, si vous avez envie de discuter au téléphone avec un voisin, le temps n'a pas d'importance car les communications locales sont gratuites. Il n'en va pas de même en France puisque les coûts de communication sont facturés à la minute. Il est fortement conseillé de vous munir de cartes d'appels ou de télécartes pour téléphoner au Canada ou en France.

La France est de plus en plus présente sur le Web. Vous pouvez naviguer et communiquer directement avec des milliers d'entreprises ou d'organismes. Munissez-vous d'une adresse électronique Yahoo, Hotmail ou autre, afin de consulter votre courrier où que vous soyez. Les cafés électroniques sont assez répandus.

Le numéro de téléphone français est composé de dix chiffres. Il est valable partout en France. La France est divisée en cinq zones téléphoniques et les deux premiers chiffres correspondent à l'une d'entre elles.

Bon à savoir!

- **Les indicatifs régionaux :**

01 pour Paris et l'Ile-de-France

02 pour le nord-ouest

03 pour le nord-est

04 pour le sud-est et la Corse

05 pour le sud-ouest

06 pour les cellulaires

- **Les numéros utiles :**

Urgence police nationale et gendarmerie : 17

Centre de traitement de l'alerte (CTA) des Sapeurs-pompiers : 18

Centre de réception et de régulation des appels (CRRRA) du

Service d'aide médicale urgente (Samu)/ « Centre 15 » : 15

Numéro d'urgence unique européen : 112

- **A Paris :**

SOS Médecins : 01 47 07 77 77 / 01 43 37 77 77

SOS Dentaire : 01 43 37 51 00

Centre anti-poisons : 01 40 05 48 48

Les indicatifs des pays : consultez les annuaires téléphoniques ou Minitel.

Pour téléphoner en France à partir du Québec

011 + (33) + numéro du correspondant (10 chiffres sans le premier 0)

Le (011) est nécessaire pour les appels outre-mers;

Le (33) correspond au code de la France.

Pour téléphoner localement partout de France

Quel que soit l'endroit d'où l'on téléphone, ON COMPOSE 10 CHIFFRES.

Le (0) qui précède le numéro du correspondant est réservé aux appels locaux.

Téléphone cellulaire ou portable

Le téléphone cellulaire est omniprésent en France. Chaque communication téléphonique, même locale, est facturée. Il revient souvent aussi cher de se faire brancher un téléphone fixe que d'acheter un forfait. Renseignez-vous auprès des compagnies qui offrent des abonnements : SFR (<http://www.sfr.fr/do/Home>), Orange (France Télécom - <http://www.orange.fr>), Bouygues Télécom (<http://www.bouyguetelecom.fr>). ... Demandez conseil avant de faire votre choix et consultez les sites Internet de ces compagnies.

Canada Direct

Se munir d'une carte d'appel Bell ou Telus, permet de faciliter les communications outre-mer à partir de la France. Vous n'avez qu'à composer le 0-800-99-00-16 ou le 0-800-99-02-16 pour être en communication avec le Canada et grâce à votre carte, vous pourrez faire porter le coût de votre appel sur la facture de votre lieu de résidence au Québec et au tarif pratiqué par votre compagnie de téléphone. Veuillez communiquer avec celle-ci avant votre départ afin d'obtenir les modalités de facturation.

Télécartes

Si vous souhaitez payer moins cher vos communications pour l'étranger, vous pouvez acheter une carte « prépayée ». Cette carte, par l'intermédiaire d'un code personnel, vous permet d'appeler le monde entier depuis n'importe quel téléphone, et ce à des prix imbattables. Aujourd'hui, elles sont disponibles chez de nombreux commerçants. Prenez soin de faire jouer la concurrence pour bénéficier des tarifs les plus avantageux parmi les différents opérateurs.

Dans les aéroports, les gares, les cafés ou simplement dans la rue, on trouve en majorité des cabines téléphoniques avec cartes à mémoire plutôt que des cabines à pièces. Les cartes à mémoire ou télécartes sont en vente aux guichets des postes, dans les bureaux de tabac, les kiosques à journaux, à certains guichets de la SNCF et du métro parisien signalés par le panneau « télécartes en vente ici ». Il en existe deux modèles : à 50 unités ou 120 unités, d'environ 7,62 à 15,24 euros.

Abonnement téléphonique – conseil

Avant d'acheter un téléphone portable et de prendre un abonnement, il faut donc se poser les bonnes questions :

- Pour combien de temps veut-on disposer d'un téléphone portable ?
- A partir de quelle région de France va-t-on utiliser son téléphone portable ?
- Souhaite-t-on surtout appeler ou être appelé ?
- Les conversations téléphoniques seront-elles longues ou rapides ?

La réponse à ces questions est importante car les opérateurs ne couvrent pas la même zone du territoire français. La plupart du temps, la durée d'un abonnement est d'un an, et il est reconduit automatiquement si on ne respecte pas le préavis indiqué sur le contrat pour résilier cet abonnement. Les 3 opérateurs offrent aussi des formules sans abonnement. Dans ce cas, les communications sont plus chères mais il n'y a aucune obligation de consommation minimale. C'est la formule idéale pour ceux qui souhaitent surtout pouvoir être appelés.

Attention aux coûts élevés:

Appeler un téléphone portable coûte beaucoup plus cher qu'appeler un téléphone fixe. Il est donc apprécié de prévenir son correspondant qu'il appelle un portable (en principe, il le sait, car les numéros de téléphone des portables sont différents des numéros de téléphone des postes fixes et commencent par les chiffres «06»).

Éteignez vos portables !

Nous vous prions de respecter les panneaux qui indiquent que l'on doit mettre son téléphone portable «en veille», afin que la sonnerie du téléphone ne dérange pas. Tout comme au Québec, plusieurs lieux interdisent l'utilisation des portables : les salles de conférences, les cinémas, les restaurants, les lieux de culte, les théâtres, les hôpitaux, etc...

Voyagez-vous avec votre téléphone portable ?

Il est possible que votre opérateur ait passé un accord avec des sociétés françaises SFR, Orange ou Bouygues Télécom afin que les téléphones portables soient aussi utilisables en France. Ces accords sont bien sûr tributaires de contraintes technologiques. Il faut donc se renseigner auprès de son opérateur pour savoir s'il a signé un accord de partenariat avec l'une des 3 sociétés de télécommunications françaises. Si la réponse est positive, le téléphone mobile fonctionnera sans problème sur le réseau de l'opérateur français concerné.

D'autres conseils pratiques et juridiques sont disponibles sur le site : <http://www.egide.asso.fr>

➔ Envoyer du courrier

Poste restante

Si on n'a pas d'adresse fixe en France et que l'on désire néanmoins recevoir du courrier, on peut se faire adresser celui-ci dans un bureau de poste choisi à l'avance. C'est le système dit de «poste restante». On doit noter le numéro d'identification du bureau de poste et l'indiquer à son correspondant.

Code postal

Sur toute lettre reçue ou envoyée doit figurer le code postal à 5 chiffres de la localité du destinataire. Les deux premiers chiffres constituent le code du département, les 3 suivants celui de la localité : en général 000, s'il s'agit de la préfecture du département. À Paris, Lyon et Marseille, les 2 derniers chiffres correspondent au numéro de l'arrondissement. On trouve aux guichets des bureaux de poste un annuaire de codes postaux où toutes les localités sont classées par ordre alphabétique.

Bureaux de postes

Dans les grandes villes, les bureaux de poste sont généralement ouverts de 8h à 19h sans interruption, du lundi au vendredi, et de 8h à 12h le samedi matin. On peut y effectuer toutes sortes d'opérations comme l'envoi de courrier, colis, mandats, télégrammes, l'achat de timbres et y faire des appels téléphoniques. Les boîtes aux lettres sont de couleur jaune.

Courriel électronique

Il vous est possible de vous connecter une heure dans des cybercafés moyennant une somme modique. Pour vous créer une adresse électronique, il vous suffit de vous connecter aux sites suivants : <http://www.jeunesse.francophonie.org> (Service de messagerie électronique offert gratuitement par l'Organisation internationale de la Francophonie); <http://www.hotmail.com>; <http://www.fr.yahoo.com>; <http://www.voila.fr>.

➔ Vie quotidienne

➔ Vivre au rythme français

Du déjeuner au souper, vous devrez changer vos habitudes dès votre arrivée en France. Les Français prennent leur petit déjeuner au réveil, leur déjeuner vers 12 ou 13 heures, leur dîner vers 20 heures. Attention aux invitations! Informez-vous bien de l'heure auprès de votre hôte, car le dîner n'est pas à midi, mais bien en soirée.

Le petit déjeuner classique est composé d'une boisson chaude (café, thé, chocolat) et de tartines de pain avec beurre ou confiture. Les repas du midi (déjeuner) et du soir (dîner) sont en principe composés d'une entrée, d'un plat chaud (viande ou poisson, et légumes), d'un fromage et d'un dessert (fruit, pâtisserie, glace...).

En matière de boissons, les Français sont de grands consommateurs d'eau en bouteille, alors que l'eau en France est partout potable (mais elle n'a pas toujours bon goût). Et, bien que nous ayons une image stéréotypée du Français, verre de vin à la main et baguette sous le bras, les habitants sont de moins en moins nombreux à boire du vin régulièrement. Pourtant, les amateurs ont l'embarras du choix de cépages et producteurs de vin d'un bout à l'autre de ce pays tant vinicole que viticole.

La réputation de la tradition culinaire française n'est plus à faire. Elle est riche et diversifiée, il faut tout goûter. Vos papilles gustatives n'en seront que plus satisfaites, car toutes les régions de France ont leur plat, leur fromage (il y aurait en France autant de fromages différents que de jours dans l'année), leur vin.

Vous serez certainement surpris de retrouver en France des produits empruntés aux Américains : hamburgers, ketchup, boissons gazeuses, ... Hé oui, les habitudes alimentaires tendent à évoluer et les jeunes générations adoptent peu à peu cette nourriture à proscrire si on tient à sa taille de guêpe.

La durée hebdomadaire légale du travail en France est de 35 heures. Le salaire minimum, communément appelé le SMIC (Salaire Minimum Interprofessionnel de Croissance) est de 8,03 Euros bruts (c'est-à-dire avant prélèvement des cotisations sociales obligatoires, environ 20%) par heure de travail effectif. Les payes sont distribuées une fois par mois autour du 30. Les employés ont droit à cinq semaines de vacances annuellement.

Jours fériés

Les principales fêtes et jours fériés correspondent à de grandes fêtes nationales ou à des événements marquants du calendrier religieux chrétien.

- 1^{er} janvier : Jour de l'An
- Entre le 22 mars et le 25 avril : Lundi de Pâques
- 1^{er} mai : Fête du Travail
- 8 mai : Victoire 1945
- 20 mai : Ascension
- 30 mai : Lundi de Pentecôte
- 14 juillet : Fête Nationale

La Fête Nationale, en souvenir de la prise de la Bastille en 1789 et de la Révolution Française. Défilé militaire sur les Champs-Élysées à Paris et bals populaires dans toutes les communes.

- 15 août : Assomption
- 1^{er} novembre : Toussaint
- 11 novembre : Armistice 1918
- 25 décembre : Noël

Calendrier universitaire

Le calendrier scolaire français est semblable à celui du Québec, à quelques différences près. Prenez le temps de contacter l'établissement scolaire de votre choix afin de planifier adéquatement votre séjour.

Les cours commencent et terminent à peu près en même temps. L'année universitaire en France se divise en deux semestres. Le premier commence généralement au début d'octobre et se termine par la session d'examens (les partiels) de janvier. Le second semestre se termine dans la plupart des établissements par les examens entre la fin de mai et la mi-juin pour les étudiants des 1^{er} et 2^e cycles. Des examens de rattrapage peuvent avoir lieu en septembre.

Les travaux des étudiants doctorants, se développent continuellement sur l'année et souvent n'arrêtent pas leurs activités de recherche sauf en août, mois durant lequel la majorité des services administratifs sont fermés.

Les congés universitaires importants sont :

- environ 15 jours pendant la période de Noël et du Nouvel An
- environ 7 jours pour les vacances d'hiver en février
- environ 15 jours à Pâques (mars - avril)

Ils suivent souvent le calendrier des vacances scolaires qui dépendent de l'emplacement géographique de l'établissement (3 zones : A, B ou C).

Unité de mesure

Le système de mesures utilisé en France est le système métrique et les températures y sont exprimées en degrés Celsius. Dans les commerces, l'affichage est en kilos et en livres. Les liquides sont mesurés en litres ou millilitres. La météo fait ses prévisions en degrés Celsius et les limites de vitesse sont indiquées en kilomètres à l'heure. Lorsque viendra le temps de louer un appartement, sachez que la surface est mentionnée en mètres carrés.

Voici quelques conversions de base :

1 m = 3,28 pieds ou 39,37 pouces

1m² = 10,76 pieds²

1 kilo = 2,2 livres

1 ° C = 33,8 ° F

Farenheit	Celsius	Farenheit	Celsius
10°F	-12,2°C	70°F	21,1°C
20°F	-6,7°C	80°F	26,7°C
30°F	-1,1°C	90°F	32,2°C
40°F	4,4°C	100°F	37,8°C
50°F	10°C	110°F	43,3°C
60°F	15,6°C		

Convertworld, site de conversion de toutes les unités de mesure :
<http://www.convertworld.com/fr/>

Faire vos courses en France

Les **grandes surfaces** offrent des produits très diversifiés : plats préparés, légumes prêts à l'emploi, produits laitiers, fromages, etc. Les grandes surfaces les moins chères sont généralement situées en périphérie des villes. Les **hypermarchés** et **supermarchés** sont ouverts du lundi au samedi de 9 heures à 19 heures (parfois plus tard jusqu'à 21h ou 22h).

Il existe aussi nombre de **petits commerces spécialisés** : charcuteries, boucheries, boulangeries-pâtisseries, traiteurs et petites épicerie de quartier qui présentent souvent l'avantage d'être ouvertes très tard le soir. Les commerces spécialisés sont ouverts de 9 heures (parfois beaucoup plus tôt pour les boulangeries) à 19 ou 20 heures, en général 6 jours par semaine : certains sont ouverts le dimanche, ils sont dans ce cas fermés un jour de la semaine. Ils sont parfois fermés durant une partie de l'après-midi (à l'heure du déjeuner, par exemple, entre 12h et 14h). Certaines petites épicerie de quartier, dans les grandes villes, sont ouvertes 7 jours sur 7 de 9 heures à 22 heures ou 23 heures, parfois minuit.

Il y a aussi, dans toutes les villes de province et dans tous les quartiers de Paris, des **marchés**, qui sont une occasion de promenade autant qu'un lieu d'achat. Ils ne sont en général présents qu'un ou deux jours par semaine dans un quartier donné, de 8 heures à 13 heures.

Soldes

En France, les saisons concernent aussi les magasins de vêtements et de chaussures : il y a une collection en hiver, et une collection en été. Et après chaque collection, des soldes, durant lesquelles les articles restant en stock sont vendus avec des réductions très intéressantes (de 20 à 50 % du prix initial). Ces soldes ont lieu en janvier pour les collections d'hiver, en juillet pour les collections d'été. Il est toujours intéressant, si l'on peut se le permettre, d'attendre ces périodes pour faire ses achats.

Deux fois par an pendant un mois : après Noël (janvier/février) et au début de l'été (juin/juillet) c'est la période des soldes. À cette période comme en décembre avant les fêtes, les magasins, grands ou petits, peuvent également ouvrir le dimanche. Le reste de l'année, allez flâner dans le Marais ou sur les Champs-Élysées, où le shopping se pratique 365j/ 365, parfois même jusqu'à minuit.

Attention, beaucoup de petits commerces ferment pour le congé annuel entre mi-juillet et la fin du mois d'août.

Tabac

Les fumeurs sont plutôt bien tolérés en France, mais leur liberté se restreint à des cadres précis. La cigarette est proscrite dans de nombreux endroits, notamment les espaces collectifs clos (commerces, cinémas, théâtres, hôpitaux, administration) et les transports en commun.

Si vous êtes fumeurs vous pouvez vous procurer vos cigarettes dans les **bureaux de tabac** qui se reconnaissent à leur enseigne rouge en forme de losange. On y trouve aussi: timbres poste, timbres fiscaux, cartes d'appel téléphonique et parfois des tickets de métro.

Manger à petits prix

Restaurants universitaires

Pas moins de 450 restaurants universitaires font parti de la vie étudiante comme une véritable industrie. Gérées par les Centres Régionaux des Œuvres Universitaires et Scolaires (CROUS), ces Resto-U comme on les appelle, sont réservés à la clientèle étudiante inscrite dans les établissements d'enseignement français. Les tarifs y sont très intéressants, les heures d'ouverture le soir et le week-end pratiques.

Il existe deux types de restaurants étudiants :

- les restaurants universitaires au nombre de 169 sur l'ensemble du territoire
- les restaurants agréés (392), qui sont généralement des cantines d'établissements d'enseignements secondaires. Les étudiants vivant trop loin des restaurants universitaires peuvent ainsi profiter de tarifs intéressants (variables selon les villes)

La carte d'étudiant est le seul document exigé pour y avoir accès et pour acheter des tickets. Un repas complet avec entrée, plat chaud et dessert est servi pour un prix moindre que celui qu'on paye dans un restaurant extérieur à l'université. Les étudiants ont la possibilité de prendre deux repas complets par jour en payant un peu plus de 5 €. Grâce à une aide de l'État les CROUS proposent des tickets restaurants à 2,75 € l'unité. Les stagiaires qui ne peuvent prétendre aux prestations des CROUS bénéficient d'une carte d'accès aux restaurants universitaires au tarif "hôte de passage" (5 € le repas, à Paris).

Dans chaque cité universitaire, les étudiants et stagiaires disposent d'une cuisine par étage. En ce qui concerne les foyers, chacun d'eux a sa règle. Généralement, les étudiants ont accès à une cuisine. Dans certains foyers, chaque étudiant a même son réfrigérateur particulier.

Restauration universitaire et religion

Les étudiants qui tiennent à manger selon les préceptes de leur religion trouvent généralement, dans leur ville d'adoption, des restaurants associés avec les CROUS ou agréés par eux, qui proposent des menus à leur convenance : restaurants musulmans ou juifs, par exemple.

Les restaurants agréés acceptent les tickets restaurants des CROUS ; les restaurants associés ont leurs propres tickets restaurants. Il suffit de se renseigner auprès du CROUS de la ville universitaire dans laquelle on poursuit ses études.

Cafés

Pour les boissons, on peut consommer debout au comptoir, ou en salle, assis à une table, ou en terrasse (encore plus cher). Que l'on consomme au comptoir ou en salle, on peut commander, en plus, des sandwiches, œufs durs, voire des plats chauds : croque-monsieur, pizza, omelette et parfois un plat garni (steak frites). Le café ou snack-bar est une formule commode et relativement bon marché si on désire déjeuner rapidement. Certains cafés possèdent à la fois une salle ou une terrasse pour les consommations rapides et une salle de restaurant proprement dite où l'on peut commander un repas complet.

➔ Payer vos achats et vos consommations

Taxes et services

En France, les prix incluent les taxes et le service (environ 15% du prix total). Mais si le service a été particulièrement soigné, vous lui laisserez un pourboire pour manifester votre satisfaction. Le montant est généralement de 5 à 10% de l'addition. Vous pouvez également laisser des pourboires au bagagiste de l'hôtel (1,5 Euros par bagage) et au chauffeur de taxi (10 % de la course).

La taxe sur la valeur ajoutée (T.V.A) varie de 7% à 33% selon les produits. Les étrangers peuvent, à certaines conditions, obtenir le remboursement de cette taxe. La taxe est incluse dans le prix affiché. Dans les grands magasins, on offre un escompte de 10 % (fourni avec le billet d'avion)

complété d'une détaxe de 13 %, pour des achats minimum de 180 €. Le montant des achats, toutes taxes comprises chez un même commerçant, doit être au moins égal à 180 €, quel que soit le nombre d'articles. Lors de cet achat, le vendeur remet un «bordereau de vente à l'exportation». En quittant le territoire français, la marchandise et le bordereau sont présentés à la douane française avant l'enregistrement des bagages. La douane prélève un feuillet et remet, après l'avoir visé, une copie qu'il faut conserver pour toute contestation éventuelle et une copie qu'il faut poster aussitôt dans l'enveloppe timbrée qui aura été remise lors de l'achat.

Remboursement des taxes

Pour obtenir une détaxe vous devez faire un achat d'un montant supérieur à 175 euros toute taxe incluse doit avoir été effectué un même jour dans un même magasin. La douane prélève un feuillet et remet, après l'avoir visé, une copie qu'il faut conserver pour toute contestation éventuelle et une copie qu'il faut poster aussitôt dans l'enveloppe timbrée qui aura été remise lors de l'achat.

Si vous répondez aux conditions de détaxe au départ de la France (visiteurs de passage en France pour moins de 6 mois), avant d'enregistrer vos bagages n'oubliez pas de présenter à la douane française la marchandise et le bordereau de vente à l'exportation que vous a remis le vendeur.

Modes de paiement

Billets, chèques de voyages, carte de crédit, carte de guichet

L'argent, comme le disent les Français, c'est «le nerf de la guerre», mais au moment d'embarquer pour cette "douce" France, que doit-on donc emporter dans son escarcelle?

- Les cartes de guichet.
- Les principales cartes de crédit (Visa, Mastercard, ...) sont acceptées presque partout (épiceries, traiteurs, grandes surfaces, postes de péage sur l'autoroute, etc...).
- Des chèques de voyage libellés en euros. Ils s'achètent dans n'importe quelle banque avant le départ, sont assurés en cas de perte ou de vol, et s'échangent contre des billets dans les banques françaises ou les bureaux de change. Des frais sont généralement imputés lorsqu'ils sont encaissés.
- Au minimum 80 € en billets.

Cartes de guichet

Maintenant, on peut utiliser sa carte bancaire (carte débit) au guichet automatique pour retirer de l'argent. Avant le départ, on doit vérifier auprès de son institution bancaire si on peut l'utiliser en France. En général, les guichets qui affichent le logo CIRUS acceptent les cartes de guichet. Vous pouvez y retirer au maximum 300 € par jour.

Certaines banques canadiennes offrent un service de transactions bancaires par Internet ou par téléphone :

- transfert d'un compte à un autre
- paiement de factures
- paiement de cartes de crédit

Informez-vous auprès de votre institution bancaire avant le départ.

Cartes de crédit

Ceux qui possèdent une carte Visa ou Mastercard, peuvent, sur simple présentation de la carte et d'une pièce d'identité, retirer jusqu'à 450 € par semaine :

- soit aux guichets des banques affiliées à ces deux réseaux internationaux
- aux heures d'ouverture de ces derniers, et sur présentation d'une carte d'identité ou du passeport
- soit dans un distributeur automatique de billets où figure l'affiche de la carte que l'on possède
- pour retirer de l'argent dans un guichet, il faut avoir un numéro d'identification personnel (NIP) sur sa carte de crédit (se renseigner auprès de son institution bancaire avant le départ). Principal avantage de ces billetteries : elles sont accessibles 24h/24h, à condition d'être approvisionnées. Dans l'un et l'autre cas, on prélève, à chaque retrait, une commission variant entre 2 et 5 \$. La carte de crédit peut aussi être utilisée pour régler une facture, payer un restaurant ou acheter un vêtement. Dans ce cas, il faudra prendre des arrangements pour que le paiement mensuel du solde soit effectué dans les délais. En cas de retrait au guichet, il faudra procéder du Québec à une avance de fonds sur la carte de crédit sous peine de payer des intérêts quotidiens très importants

Cartes et rabais pour les jeunes

Cartes internationales pour les jeunes

La possession des cartes de réduction diverses, telle la carte jeunes, accessible aux moins de 26 ans, étudiants ou non, est une possibilité surtout à ne pas négliger. Ces diverses cartes vous permettront à la longue de faire des économies appréciables.

Carte I.S.I.C. (carte internationale des étudiants)

Cette carte s'adresse uniquement aux étudiants à temps plein. Elle offre des réductions avantageuses sur les tarifs téléphoniques internationaux, la messagerie électronique, les transports (train), les musées, les cinémas, les théâtres, les restaurants universitaires etc.

Comment devenir titulaire de la carte ISIC :

Attestation de votre statut d'étudiant à temps complet, une photo au format carte d'identité et frais d'inscription. La carte ISIC est payante. Veuillez contacter votre bureau régional d'émission ISIC qui vous renseignera sur le montant exact ou connectez au site suivant : www.istc.org

Carte GO 25 (Fédération internationale des organisations de voyages de jeunes)

Cette carte permet des réductions conséquentes sur les transports, les hébergements, les services touristiques, dans les domaines sportifs et culturels. De plus, elle est particulièrement destinée aux jeunes de moins de 26 ans qui voyagent. Vous pouvez vous la procurer auprès de nombreux organismes français, par exemple auprès du Club des 4 Vents, ou de l'O.T.U. (coordonnées dans l'annuaire), et dans les bureaux de Tourisme Jeunesse.

Carte internationale des auberges de jeunesse

Cette carte est obligatoire pour ceux et celles qui voudraient utiliser le réseau des auberges de jeunesse en France. Elle est valable pour une durée d'un an et acceptée à travers le monde dans les établissements faisant partie du réseau Hostelling International.

Coût : 35.00 \$ (toutes taxes comprises, 18 ans et plus) et 12.00\$ + taxes (moins de 18 ans).

Carte jeunes

Parmi toutes les cartes de réduction destinées aux jeunes de moins de 26 ans, étudiants ou non, la carte jeunes est probablement la plus

intéressante. Toutefois, vous ne pouvez pas vous la procurer au Québec. D'un prix modique, vous la trouverez en France notamment dans les points de vente signalés par le logo «Carte jeunes» dont les centres information jeunesse, les bureaux de poste, les Caisses d'épargne Écureuil, les auberges de jeunesse, les centres UCRIF (voir Maison de l'UCRIF dans annuaire), les centres AJF, l'OTU.

Avec l'acquisition de cette carte, vous pourrez vous procurer une multitude de réductions valables dans les magasins figurant dans le guide fourni avec votre Carte, ainsi que sur le prix de certains vols, les billets BIS, et dans des domaines aussi variés que les loisirs, les activités sportives et culturelles, l'hébergement, la restauration... Elle permet de plus, en France, l'accès aux auberges de jeunesse.

Coût : environ 20.00 \$

→ Gérer votre argent

Monnaie et argent

La monnaie utilisée en France est l'euro (€). C'est la monnaie commune des 27 États membres de l'Union européenne et la monnaie unique de 13 d'entre eux, soit l'Allemagne, l'Autriche, la Belgique, l'Espagne, la Finlande, la France, la Grèce, l'Irlande, l'Italie, le Luxembourg, les Pays-Bas, le Portugal et la Slovaquie.

Pièces métalliques : eurocents : 0,01€, 0,02€, 0,05€, 0,10€, 0,20€, 0,50€, euros : 1€ et 2€

Billets de banque : 5€, 10€, 20€, 50€, 100€, 200€, 500€

Service de change

Le service de change est normalement assuré dans toutes les agences bancaires, ainsi que dans les «bureaux de change» situés à l'intérieur ou à proximité des aéroports et des gares (ces derniers sont les seuls à offrir des horaires plus souples : 7h00 à 22h00 ou plus). On obtient des euros (€) au guichet signalé par l'écriteau "change", en échange de chèques de voyage ou d'argent canadien. Certains n'exigent pas de commission, mais pratiquent des taux assez élevés.

Toujours prévoir au moins deux modes d'accès pour obtenir des €, carte de guichet et/ou carte de crédit et/ou chèque de voyage.

En règle générale, les banques sont ouvertes du lundi au vendredi à Paris et du mardi au samedi en banlieue et en province, en principe de 9h00 à 16h30. Certaines agences font offrir toutefois un service des nocturnes jusqu'à 19h00 ou 20h00. Attention : les veilles de fêtes, les banques ferment généralement beaucoup plus tôt, et lorsqu'une fête est le jeudi, à Paris, elles font souvent le «pont» (fermées le vendredi).

Taux en vigueur au 19 février 2007

1 \$ = 0.65482 €

1 € = 1.52713 \$

Ouvrir un compte en France

Lorsqu'on doit toucher son salaire en France, on doit ouvrir un compte dans une banque française. On peut ouvrir un compte particulier alimenté par des virements à l'étranger, sous contrôle de la réglementation des changes. L'ouverture d'un compte est possible, à condition de fournir une pièce d'identité, un justificatif du domicile et de revenus. Toutefois, le responsable d'une agence bancaire a toute latitude pour accepter ou refuser l'ouverture d'un compte.

Principales banques françaises :

- Banque Nationale de Paris (BNP)
- Crédit Lyonnais
- Société Générale
- Crédit agricole
- Banques Populaires
- Caisses d'Épargne "Écureuil"
- Crédit Mutuel

Transfert de banque à banque

Si vous possédez un compte bancaire en France, c'est un système pratique et beaucoup moins contraignant que les mandats si on doit séjourner un certain laps de temps dans l'Hexagone. On reçoit de l'argent directement de son pays. Concrètement, on doit d'abord ouvrir un compte dans une

banque française et donner les ordres de virement par téléphone ou par téléx à la banque de son pays d'origine; les sommes sont versées en euros sur le compte ouvert en France; celui-ci est crédité dans les deux heures si on procède par téléx et au plus dans les trois jours. On peut également demander à sa banque d'origine d'alimenter son compte en France par virements automatiques périodiques.

Mandats internationaux

Lorsque le séjour en France se prolonge et qu'on manque d'argent, on peut demander à sa famille d'envoyer, par le bureau de poste, un mandat international. Les postes françaises prélèveront, sur le montant du mandat, une commission. On peut recevoir autant de mandats que l'on veut. Toutefois la réglementation des changes, variable selon les pays, impose généralement de ne pas dépasser un certain plafond pour chaque mandat. Si on travaille en France, et qu'on veut transférer de l'argent dans son pays d'origine, on peut avoir recours également au système de mandat et il n'y a pas de limite au montant envoyé.

Visiter

Destination coup de cœur pour de nombreux Québécois, la France déploie tous ses charmes pour vous séduire. La France, c'est bien plus que le pays de nos ancêtres, c'est un plaisir pour les yeux, un délice pour nos papilles gustatives et un cours d'histoire de l'art sous toutes ses facettes. L'architecture y est riche, les musées et les cathédrales recèlent de trésors inoubliables. Les régions y sont toutes aussi différentes les unes des autres, tant par leurs climats que leurs reliefs. Les accents se dévoilent au passage du visiteur, ils se chantent en Provence et se cultivent à Paris.

La France compte 22 régions divisées chacune en département, puis en communes. Elles ont leur chef lieu, souvent un incontournable attrait touristique. Que vous choisissiez un séjour thématique en montagne ou sur le littoral, la tournée des grandes villes ou la route des vins, la France se pare d'une multitude de paysages et de traditions.

→ Un séjour thématique

La montagne

La montagne occupe le cinquième du territoire français. 180 000 kilomètres de randonnée balisée s'offrent aux marcheurs dans toute la France et ses montagnes. Votre aventure à pied peut sillonner des régions, telles les Pyrénées, le Jura, la Corse ou encore les fameuses Alpes.

Le littoral

La France des trois océans : atlantique, indien et pacifique sud inspire les plus grands voyages. Quoi de plus attrayant que ses 5 500 km de côtes le long de la Manche, de la Bretagne, de l'Atlantique du Nord au Sud, de la Méditerranée et de la Corse. Allez faire un petit tour du côté du port de St-Tropez, de la plage de Deauville, des rochers de Trégastel, du phare de Biarritz et des falaises d'Etretat, cela en vaut le détour.

Les villes et villages

De villes en villages, vous trouverez au gré de vos promenades une atmosphère, des rues piétonnes, des expositions, de l'artisanat, des festivals, des cafés bondés, la gastronomie et les vins propres à chacun de ces lieux.

Les régions viticoles

La France comprend 7 régions viticoles réputées : l'Alsace, la Bourgogne, la Champagne, le Languedoc-Roussillon, la Provence, la Vallée de la Loire et la Vallée du Rhône. Une dégustation de vins est possible chez presque tous les vignobles. Mais attention, la modération a bien meilleur goût.

→ Les régions touristiques de la France

Voici la liste des régions françaises et les principaux attraits touristiques proposés par l'Annuaire de tourisme 1001 France (<http://www.1001france.com.fr/index.htm>):

Alsace : Bas-Rhin et Haut-Rhin.

L'Alsace est connue pour sa route des vins aux pieds des châteaux, située entre le Rhin et la chaîne des Vosges, le grand itinéraire touristique de la route des Crêtes. Strasbourg pour sa cité ancienne et son architecture traditionnelle, le quartier de la cathédrale, les musées. Colmar pour ses

vieilles demeures alsaciennes. Riquewihr « la perle des vignobles », avec son Riesling et sa superbe architecture.

Aquitaine : Dordogne, Gironde, Lot-et-Garonne, Pyrénées-Atlantiques.

L'Aquitaine est une région ancestrale de la préhistoire à l'époque féodale, avec ses bastides, ses cités et châteaux médiévaux, ses grands vins de Bordeaux et de Bergerac, sa gastronomie. A visiter, la cathédrale de Périgueux, Sarlat, Bordeaux, le bassin d'Arcachon, le cap Ferret, la dune du Pyla, l'immense forêt de pins des Landes, Biarritz, Bayonne, le cirque de Gavarnie.

Auvergne : Allier, Cantal, Haute-Loire, Puy-de-Dôme.

Située au coeur du Massif central, on y séjourne pour sa chaîne des puys, ses volcans, ses lacs et son air pur. C'est la région des grands espaces, de la nature, de la randonnée, de la pêche... A voir absolument, le Puy de Dôme, le Puy Mary, le Puy de Sancy, la chaîne des Dômes, le massif du Cantal et les Monts Dore, le parc régional naturel des volcans, les caves de fromage, la forêt de Tronçais avec des chênes tri-millénaires, Vichy, le Puy en Velay, Saint-Flour.

Bourgogne : Côte-d'Or, Nièvre, Saône-et-Loire, Yonne

Région viticole célèbre, la Bourgogne attire les regards pour sa forêt de Morvan et son parc régional naturel, l'architecture de ses villes avec ferronneries, lucarnes et pignons, girouettes et les toits uniques de tuiles vernissées... A voir, Vézelay pour sa basilique, Fontenay pour son abbaye, la ville de Dijon ancienne capitale des ducs de Bourgogne avec le palais des ducs, Beaune (l'hôtel Dieu).

Bretagne : Côtes-d'Armor, Finistère, Ille-et-Vilaine, Morbihan.

Favorite des Québécois, la Bretagne est un retour aux sources pour beaucoup d'entre eux. Une balade celtique dans le Finistère, avec ses 4000 km de sentiers balisés, ses falaises de granit jusqu'au parc naturel régional d'Armorique. Le pays d'Iroise et d'Ouessant, Brest et Quimper, les pointes du Raz et de Denhir, la presqu'île de Crozon, la ville fortifiée de St-Malo, la côte d'émeraude aux portes de la Cornouaille, terre de légendes. A voir aussi, la baie de St Brieuc, le pays de Paimpol (pays des islandais),

l'île de Bréhat, la cité médiévale de Dinan, Perros-Guirec (réserve naturelle d'oiseaux des sept îles) et Trébeurden, la côte de granit rose, les caps de Fréhel et d'Erquy, le site mégalithique de Carnac et ses alignements de menhirs et de dolmens.

Centre-Val-de-Loire : Cher, Eure-et-Loir, Indre, Indre-et-Loire, Loir-et-Cher, Loiret.

Le jardin de la France, avec pépinières et roseraies de l'orléanais, le hallier de Sologne pour ses célèbres chasses, les maisons troglodytes de Touraine. C'est aussi le pays des châteaux, de la féodalité à la Renaissance : Villandry, Blois, Chenonceau, Azay le rideau, Cheverny, Chambord, Ambroise, Valençay, Loches et Chinon. A voir aussi, la ville de Bourges, la cathédrale et le palais Jacques Coeur.

Champagne-Ardenne : Ardennes, Aube, Marne, Haute-Marne.

Les célèbres vignobles champenois et les Ardennes, champs de batailles de toutes les guerres, mais aussi pays de l'eau et de la nature, la région des crêtes. A voir, Reims et sa cathédrale, Châlons en champagne et l'Epine, Troyes, le parc naturel de la Montagne de Reims, le moulin de Vernezay.

Corse : Corse-du-Sud, Haute-Corse

L'île de beauté, avec ses côtes découpées sur la Méditerranée, la nature sauvage avec ses gorges, ses forêts, ses sommets montagneux, ses plages, ses villages pittoresques. A voir, le cap Corse, le golfe de Porto, les aiguilles de Bavella, la réserve naturelle de Scandola.

Franche-Comté : Doubs, Jura, Haute-Saône, Territoire de Belfort.

Les immenses forêts de sapins du Jura, ses prairies et ses eaux vives où rivières, torrents, cascades, sources et lacs se multiplient autour de splendides belvédères, alternant monts et vals. A voir, le saut du Doubs (cascade), la source de la Loue, le crique de Baume, les cascades du Hérissou...

**Ile-de-France : Paris, Seine-et-Marne,
Yvelines, Essonne, Hauts-de-Seine, Seine-
Saint-Denis, Val-de-Marne, Val-d'Oise.**

De grands massifs forestiers : Fontainebleau, Rambouillet, Chantilly, des parcs paysagers superbement aménagés autour de grands châteaux : Versailles, Vaux le vicomte, Fontainebleau. Paris, la ville lumière, ses célèbres monuments (Louvre, tour Eiffel, Panthéon, cathédrale Notre Dame...), ses quartiers pittoresques (Latin, Marais, St Germain des près...), la voie triomphante (arc de triomphe, Concorde, Champs Elysées, la Défense...), et bien sûr ses musées et spectacles (théâtres, opéras, concerts, expositions...).

**Languedoc-Roussillon : Aude, Gard,
Hérault, Lozère, Pyrénées-Orientales.**

Le massif des Cévennes avec le mont Aigoual, la grotte de l'Aven Armand et des Demoiselles, le chaos de Montpellier-le-vieux. Les villes de Carcassonne, sa cité et ses remparts, Limoux et son vin. De Florac à Anduze, la corniche des Cévennes avec des belvédères saisissants. La cité médiévale de Nîmes pour son architecture gallo romaine, le pont du Gard (aqueduc de 49 km datant de l'antiquité), les villes d'Alès et Le Vigan. Les villes de Montpellier et Béziers.

Limousin : Corrèze, Creuse, Haute-Vienne.

Les plateaux et monts du Limousin, caractérisées par ses herbages, les haies et les étangs, région de pêche et d'élevage. La ville de Limoges pour ses émaux et porcelaines, les musées.

**Lorraine : Meurthe-et-Moselle,
Meuse, Moselle, Vosges.**

Des plateaux inclinés vers la Bassin Parisien, barrés de buttes et côtes. Le champ de bataille de Verdun, mais aussi les villes d'Epinal, Nancy, Vittel.

**Midi-Pyrénées : Ariège, Aveyron, Haute-Garonne,
Gers, Lot, Hautes-Pyrénées, Tarn, Tarn-et-Garonne.**

Des causses, arides et pierreuses avec des canyons, des grottes, des cavernes, en passant par les sommets granitiques des Cévennes, jusqu'au Pyrénées vallonnées et parsemées de crêtes, de criques et de cascades.

A voir, Figeac, le site de Conques, Cahors et son vin, le gouffre de Padirac, Rocamadour, les gorges du Tarn, Albi, Toulouse, le pic du midi .

Nord-Pas-de-Calais : Nord, Pas-de-Calais.

Les grandes plaines du Nord, pays agricole et industriel, avec ses plages, Dunkerque, Calais, Boulogne sur mer et la côte d'opale.

Normandie :

Basse-Normandie : Calvados, Manche, Orne

Haute-Normandie : Eure, Seine-Maritime

Malgré le passé douloureux pour les Québécois, la Normandie doit croiser votre chemin. Elle s'étend de la presqu'île du Cotentin, en passant par Cherbourg, les côtes de granit et les petits ports, les plages du débarquement, jusqu'au bocage avec les manoirs du pays d'Auge, le pèlerinage de Lisieux. De la côte fleurie à Deauville, Honfleur, Trouville, jusqu'au Mont Saint Michel, la plus belle des abbayes françaises de part l'originalité de son site et son architecture unique.

Pays de la Loire : Loire-Atlantique, Maine-et-Loire, Mayenne, Sarthe, Vendée.

A voir, Nantes, le château des ducs de Bretagne, le parc animalier « planète sauvage », l'Anjou et ses vins, les châteaux du roi René, La Baule, station balnéaire en Loire Atlantique, les plages de Vendée, les Sables d'Olonne, le spectacle du Puy du Fou.

Picardie : Aisne, Oise, Somme.

Les grandes plaines du Nord, pays des étangs et des vallées de peupliers. A voir, Beauvais, cité fortifiée, Amiens, sa cathédrale et les hortillonnages, Compiègne, immense forêt vestige de la forêt gauloise, Laon, la Somme, fleuve paisible et sinueux, donnant vie à d'innombrables étangs et rivières, la réserve naturelle de la baie de Somme, le pays des oiseaux.

Poitou-Charentes : Charente, Charente-Maritime, Deux-Sèvres, Vienne.

Le marais poitevin ou « la Venise verte » débouche sur les marais salants jusqu'à l'anse de l'Aiguillon, puis au large : les îles de Noirmoutier, Yeu, Ré, Aix et Oléron. A voir, La Rochelle, le vieux port, les tours, les plages de la côte Atlantique, Niort, aux portes du Marais Poitevin, son Donjon, Poitiers

dans la Vienne, le Futuroscope, initiation aux nouvelles technologies, de l'image notamment.

Provence-Alpes-Côte-d'Azur : Alpes-de-Haute-Provence, Hautes-Alpes, Alpes-Maritimes, Bouches-du-Rhône, Var, Vaucluse.

Les Alpes du sud, plus sèches et plus arides que celles du nord, avec des paysages méridionaux, le grand canyon du Verdon, le mont Ventoux. Région à voir pour la culture de la lavande dans des champs immenses, les olivettes. La côte d'Azur, baignée de bleu et soleil, pour ses calanques, le massif boisé, les corniches, le massif de l'Esterel, le massif des Maures, la mer et ses villages perchés, les Alpilles, le Lubéron, les gorges de l'Ardèche, la Provence et le soleil. A voir également, Avignon et le palais des papes, Arles, Aix en provence, Marseille, Nice, Cannes.

Rhône-Alpes : Ain, Ardèche, Drôme, Isère, Loire, Rhône, Savoie, Haute-Savoie.

La route des grandes Alpes, savoyardes avec ses versants enneigés, ses grands cols, ses magnifiques forêts et grands lacs, ses villages traditionnels ... Du côté Savoyard, Evian ville thermale et les stations de sports d'hiver, Chamonix, Megève, Annecy, Tignes, Val d'Isère. Mais également, des merveilles naturelles : l'aiguille du midi, la mer de glace, la Vanoise, les cimes, cols et oratoires, les massifs du Vercors et de la Chartreuse.

France d'outre-mer :

Départements et les régions d'outre-mer (DOM-ROM) : Guadeloupe, Guyane, Martinique, Réunion.

Collectivités d'Outre-Mer : Mayotte, Saint-Pierre-et-Miquelon, Polynésie française, Wallis-et-Futuna, Terres Australes et Antarctiques, Nouvelle-Calédonie.

On choisit ces destinations outre-mer pour le soleil, la mer et les plages; les forêts tropicales et les cascades; les réserves sous-marines, les récifs coraliens et les volcans. Pourtant, la plupart de ces territoires sont peu connue du grand public. Ces dix collectivités françaises d'outre-mer comptent près de 2,3 millions d'habitants. Les DOM-ROM se caractérisent par leur assimilation avec la métropole, les collectivités d'outre-mer, pour leur part, ont choisi l'autonomie dans la République. Dans l'ensemble,

leur plus grand défi est d'ordre économique et leur développement reste fragile, malgré de très importants financements publics. Les Terres Australes et Antarctiques ne comptent aucune population permanente.
<http://www.outremer.com/>

➔ Se renseigner sur les endroits à visiter

Au Québec

L'information disponible sur la France est nombreuse et variée. La plupart des grands quotidiens sont distribués ici en kiosque. Par ailleurs, la chaîne TV5 offre un accès direct à la production télévisuelle française.

Il est aussi possible d'obtenir de l'information sur une région ou sur des manifestations culturelles (festivals et événements), des cartes et des guides touristiques auprès de la Maison de la France de l'Office français du tourisme à Montréal.

En France

Une fois en France, vous aurez sans doute besoin d'informations complémentaires pour vous déplacer, vous héberger ou pour découvrir d'autres horizons. Plusieurs organismes d'accueil et d'information pourront vous aider :

Le Réseau d'Information Jeunesse (Réseau IJ) :

Le Réseau d'Information Jeunesse (Réseau IJ) regroupe 1600 structures dans toute la France. Le Centre d'Information et de Documentation jeunesse (CIDJ), outre sa fonction régionale en Ile-de-France, est un centre de ressources national et assure le développement et l'animation de l'ensemble du Réseau IJ. En plus du CIDJ, le réseau se compose de 27 Centres Régionaux d'Information Jeunesse (CRIJ) situés dans les grandes métropoles et départements d'outre-mer, de 4 Centres d'Information Jeunesse (CIJ) en Ile-de-France, de 262 Bureaux Information Jeunesse (BIJ) à vocation communale ou intercommunale, de 1303 Points Information Jeunesse (PIJ) et de 25 Bus Info Jeunes.

Depuis 1969, l'association CIDJ anime et informe gratuitement les jeunes sur tous les sujets qui les intéressent : vie quotidienne, loisirs, vacances, emplois, métiers et filières, les sports... Le réseau propose également des hébergements par voie d'affichage; les CRIJ assurent la vente de billets de transport à prix réduit (billet BIGE), de séjours vacances, de la carte-jeunes

(valable dans plusieurs pays), animent un service d'autostop organisé, d'emplois temporaires, etc. Le CIDJ à Paris met à votre disposition des brochures et de l'information pour faciliter votre séjour (voir Adresses utiles pour coordonnées). Les dossiers et fiches de synthèse CIDJ sont aussi disponibles au Centre d'information et d'orientation de l'OFQJ à Montréal.

Les Offices de tourisme et les Syndicats d'initiative.

Plus de 3 000 Offices de tourisme et Syndicats d'initiative constituent des lieux privilégiés d'accueil et d'information touristique. Vous les trouverez facilement dans chaque ville de France et dans nombre de communes touristiques, grâce à leur signalisation. « i » Sur les principaux axes routiers et autoroutiers, certaines aires de stationnement et de repos sont équipées de bureaux d'information, véritables vitrines de la région.

Les Offices de tourisme et Syndicats d'initiative vous fourniront des listes d'hébergement, vous indiqueront les sites et monuments à découvrir, les activités culturelles ou de détente à pratiquer. Tous éditent leur propre documentation, certains d'entre eux diffusent, de plus, de l'information pratique concernant leur département et leur région (éditée par les Comités Départementaux et Régionaux de tourisme).

Des Offices de tourisme et Syndicats d'initiative pourront vous offrir :

- un service de réservation d'hébergement
- un bureau d'accueil spécifique aux jeunes
- un service d'excursions touristiques
- un service de location de voiture

Lors de vos excursions ou randonnées, vous trouverez des panneaux de situation (RIS) vous indiquant des circuits, la localisation des équipements et des curiosités touristiques. Pour obtenir la liste des Offices de tourisme et des Syndicats d'initiative, veuillez contacter la Fédération Nationale des Offices de tourisme et Syndicats d'initiative (www.tourisme.fr) ou pour Paris seulement, l'Office du tourisme et des congrès de Paris (<http://fr.parisinfo.com>).

→ Guides touristiques

Outre les guides touristiques reconnus Michelin et Routard disponibles dans toutes les librairies, voici quelques liens vers des sites à caractère touristique.

Paris

Paris info

(<http://fr.parisinfo.com/information-voyage-paris/index.htm>)

Site officiel de la Ville de Paris (<http://www.paris-france.org>)

Site officiel du tourisme Paris Ile-de-France (<http://www.pidf.com>)

Région

Institut géographique national

(http://www.ign.fr/rubrique.asp?rbr_id=1130&lng_id=FR)

Quid.Fr (<http://www.quid.fr/regions.html?mode=detail®=33>)

L'Annuaire des Offices de tourisme français

(<http://www.tourisme.fr/>)

Le portail touristique des régions de France

(<http://www.francekeys.com/francais/>)

1001 France - Annuaire du Tourisme en France

(<http://www.1001france.com.fr/index.htm>)

Villes et villages de France sur Internet (<http://www.histo.com/>)

Le Web du Routard (<http://www.routard.com/>)

Surfer et voyager en France avec Ze Bus (<http://www.ze-bus.com/>)

→ Festivals et événements

À Paris comme en régions, près de 1800 festivals s'offrent aux jeunes touristes. Il suffit de consulter l'agenda de ses manifestations culturelles sur des sites Internet ou des guides, ou encore en vous renseignant auprès d'un syndicat d'initiative.

Dans la ville lumière, retenir les événements suivants : La Nuit des musées, la fête de la musique, les Nuits Blanches, Paris Plage, Banlieues Bleues, la semaine du «fooding», la Nuit des Publivores!

ViaFrance

Édition et animation plurimédia d'annonces et d'agendas

<http://www.viafrance.com/b2c01/Pages/Default.aspx?TabID=0>

Unifrance

Répertoire des manifestations internationales ou d'envergure internationale

<http://www.unifrance.org/festival/default.asp?CommonUser=&language=21004>

Tourisme en France

Liste des animations, festivals, salons, expositions, fêtes, manifestations, spectacles, événements, congrès, foires, concerts, etc..., en France par date et par département.

<http://www.tourisme.fr/animation/animation-date.htm>

The background is a solid light green. On the left, a large white circle is partially visible. Overlapping its right edge is a large magenta circle with a thick white border. To the left of the magenta circle, within the white circle, are three small dots stacked vertically: a yellow one at the top, a dark brown one in the middle, and a magenta one at the bottom.

Annexes

POURQUOI UBISOFT?



UBISOFT®

PARCE QUE

C'EST CHEZ NOUS
QUE ÇA SE PASSE!

>>[HTTP://JOBS.UBISOFT.CA](http://jobs.ubisoft.ca)



Intégrité | Passion | respect

Chez Algorithme Pharma nous recherchons les meilleurs de l'industrie. En tant que chef de file mondial en recherches de bioéquivalence et de Phase 1, nous sommes fiers de réunir de jeunes professionnels de haut calibre qui comprennent vraiment l'impact de leur travail et qui cherchent toujours à s'améliorer.



ALGORITHME
Pharma



www.algopharm.com

➔ Petit guide des expressions franco-québécoises

Expressions	françaises	québécoises
Un abreuvoir	grand bac dans lequel les animaux de la ferme peuvent boire	dispositif distribuant de l'eau potable dans les lieux publics.
Aller au cinéma	aller se faire une toile	aller aux vues
Arrête de brailler	arrête de crier	arrête de pleurer
Se dit de quelqu'un de très connu	connu comme le loup blanc	connu comme Barabbas dans la Passion
Se dit d'un gros fumeur	il fume comme un pompier	il fume comme une cheminée
Se dit de quelqu'un d'agité, qui ne tient pas en place	il a mangé du lion	il est fou comme un balai
Être bien habillé	être sur son trente-et-un	se mettre sur son trente-six
Être le premier à subir quelque chose de fâcheux, susceptible de s'améliorer par la suite	essuyer les plâtres	servir de cobaye
Un classeur	fourniture de bureau permettant de classer ou ranger des feuilles	meuble où l'on classe des dossiers
S'énerver violemment	péter les plombs	grimper dans les rideaux
Prendre sa retraite, cesser une activité	rendre son tablier	accrocher ses patins
Se dit de quelqu'un dont l'intelligence est limitée	il n'a pas inventé le fil à couper le beurre	il n'a pas inventé le bouton à quatre trous
Une liqueur	boisson sucrée alcoolisée	boisson gazeuse sans alcool
Se tenir prêt à quelque chose	attache ta ceinture	attache ta tuque avec d'la broche
Être à côté du sujet	être à côté de la plaque; être à l'Ouest	être dans le champ; être dans les patates

Coûter cher	c'est hors de prix, ça coûte la peau des fesses	c'est très dispendieux, ça coûte un bras
Être mal habillé	être habillé comme l'as de pique	être habillé comme la chienne à Jacques
Un dépanneur	personne dont le métier est de réparer les appareils électroménagers ou les véhicules	épicerie de proximité dont les heures d'ouverture s'étendent au-delà des horaires habituels des autres magasins
Grosse pluie	il tombe des cordes; il pleut comme vache qui pisse	il mouille à s(i)eaux

La parlure imagée des Français et des Québécois

France	Québec
Ça fait une paye	ça fait longtemps
Sur les chapeaux de roues	démarrer très vite
Se faire une toile	aller au cinéma
C'est balaise	c'est fou, ayoye!
Un tube	chanson à succès
Faire gaffe	faire attention
Avoir la pêche	être plein d'énergie
Être barré	être fou
Espadrilles	sandales tissées
Baskets	espadrilles
Débardeur	camisole
Se barrer, le casser	s'en aller
Démarrer l'usine à gaz	partir en peur
Ça baigne	ça va
Touiller	brasser (en cuisine)
Crapahuter	marcher hors sentier
Furax	en furie
Cleb/clebard	chien
Il est bête	abruti
Magne-toi!	dépêche!
Neuneu	stupide
J'ai du mal	j'ai de la misère

France	Québec
Je m'en balance	je m'en fou
Se prendre la tête	se casser la tête
Ça craint	c'est pas certain, pas sûr
Casse-toi	va t'en
Moche	laid
Assis en tailleur	assis en indien
Ringard	vieux, passé-date
Se poser	s'asseoir
Comme larron en foire	bien s'entendre avec quelqu'un
Avoir la tête dans l'cul	être magané, endormi
Faut pas pousser mémé dans les orties	faut pas exagérer
J'en mangerais sur la tête d'un pouilleux	pour n'importe quoi au monde
Ta mère t'as bercé trop près du mur	quelqu'un d'abruti
Et le verlan... l'art de parler à l'envers!	
Ouf	fou
Meuf	femme
Chelou	louche
Tromé	méto

➔ Aide-mémoire avant le départ

1) Préparation/vérification

- Passeport en règle (valide 3 mois après le retour, compléter la page 4 du passeport)
- Obtenir un visa pour les études et les stages en entreprise
- Vérifier que mes dates coordonnent (visa, passeport et billet d'avion)
- Est-ce que j'aurai besoin d'un adaptateur, convertisseur?
- Confirmer que toutes les démarches pour les assurances sont faites. Est-ce que j'ai besoin d'une assurance-bagages? D'une prolongation d'assurance médicale?
- Je n'ai pas besoin de l'accueil à Paris, j'informe l'OFQJ
- Apporter une prescription supplémentaire de mes médicaments et garder mes médicaments prescrits dans leurs contenants d'origine
- Apporter une preuve de mon statut d'étudiant

2) Le jour du départ

- Téléphonez à la compagnie aérienne pour vous assurer de l'horaire du vol
- Présentez-vous à l'aéroport 3 heures avant l'heure de départ du vol
- Présentez-vous au comptoir de votre compagnie aérienne afin de récupérer votre billet d'avion et procéder, par la suite, à l'enregistrement de vos bagages
- Si vous êtes anxieux en avion, il est déconseillé de trop manger ou de consommer des excitants comme l'alcool ou le café

3) Finances

- Prévoir deux modes de paiement (carte de crédit, carte bancaire...)
- Vérifier auprès de mon institution financière si ma carte bancaire est valide en France
- Demander un NIP pour ma carte de crédit
- Si je suis étudiant, est-ce que j'ai informé le département des prêts et bourses étudiants de mon séjour d'études en France?
- Avoir des euros avant de partir (environ 80 euros)

4) Derniers préparatifs

- Confirmer l'heure de départ avec le transporteur aérien avant de me rendre à l'aéroport
- Vérifier le poids de mes bagages en fonction des directives du transporteur aérien
- Apporter mon guide de participant de l'OFQJ
- Mes appareils électroniques sont chargés et prêts à être allumés pour inspection lors de l'enregistrement des bagages

5) Dossier d'urgence :

3 copies – original sur moi, une copie remise à un membre de ma famille ou ami, et une dans mes bagages

- Passeport/visa
- Certificat de naissance et de citoyenneté
- 2 photos récentes pour passeport
- Billet d'avion
- Liste d'effets personnels
- Numéros: carte de crédit, carte de guichet, numéro d'assurance sociale, carte de la RAMQ
- Il serait important que ces numéros soient codés afin d'éviter des ennuis
- Numéros de téléphone d'urgence (banque, assurance, travail, etc.)
- Copie du document de l'assurance
- Itinéraire

→ Adresses utiles au Québec

→ ADMINISTRATION

Bureaux des passeports

Place du Centre (8h30 - 16h30)
200, Promenade du Portage, Niveau 2
Hull, QC J8X 4B6
(819) 994-3500 ou 994-3502
Appel sans frais 1-800-567-6868
<http://www.ppt.gc.ca>

Bureaux des passeports

3885, boulevard Harvey
Immeuble St Michel, bureau 408
(9h00/16h45)
Saguenay, QC G7X 9B1
Appel sans frais 1-800-567-6868

Bureaux des passeports

3, place Laval, 5e étage, bureau 500
Laval, QC
(7h30 - 16h30)
Appel sans frais 1-800-567-6868

Bureaux des passeports

Complexe Guy-Favreau (7h30 - 16h30)
200, boul. René-Lévesque Ouest, Tour
Ouest, bureau 803
Montréal, QC H2Z 1X4
Appel sans frais 1-800-567-6868

Bureaux des passeports

Immeuble C. D. Howe
Tour Est, niveau C
240, rue Sparks
Ottawa
(819) 994-3500
Appel sans frais 1-800-567-6868
ATS (personnes malentendantes) (819)
994-3560

Bureaux des passeports

Place de la Cité (8h45 - 17h00)
2600, boul. Laurier, Tour Belle Cour, 4^e
étage, bureau 2410
Sainte-Foy (Québec) G1V 4M6
Téléphone : 1-800-567-6868

Bureaux des passeports (Ville Saint-Laurent)

3300, Chemin de la Côte-Vertu, bureau 112
(7h30 - 16h30)
Ville Saint-Laurent, (Québec) H4R 2B7
Appel sans frais 1-800-567-6868

Consulat général de France

1, Place Ville-Marie, bureau 2601
Montréal, QC H3B 4S3
(514) 878-4385
(Service téléphonique seulement :
8h30 - 13h30 / 14h30 - 16h45)
<http://www.consulfrance-montreal.org>

• Service de coopération et d'action culturelle

(514) 866-6551
Télécopieur : (514) 861-8133

• Service d'information et de presse

(8h00 - 12h00 / 14h00 - 17h00, sur
rendez-vous)
1110, avenue des Laurentides
Québec, QC G1S 3C3
Service de presse (418) 688-3902
Télécopieur : (418) 688-1263

• Chancellerie et politique

(8h30 - 12h00 / 14h00 - 17h00,
sur rendez-vous)
25, rue Saint-Louis,
Québec, QC G1R 3Y8
(418) 694-2294
<http://www.consulfrance-quebec.org/>

Gendarmerie royale du Canada

925, 9^e Rue de l'Aéroport
Sainte-Foy, QC G2G 2S5
(418) 648-3733

Ministère de la Citoyenneté et Immigration Canada

(800) 255-4541
<http://www.cic.gc.ca/francais/carte-rp/>

➔ ASSOCIATIONS**Association Québec-France**

9, Place Royale
Québec (QC) G1K 4G2
(418) 643-1616 –
Télécopieur : (418) 643-3053
<http://www.quebecfrance.qc.ca>

➔ ASSURANCE MALADIE**Ministère des Relations avec les citoyens et de l'Immigration (MRCI)**

Direction des équivalences et des ententes de sécurité sociale
454, Place Jacques-Cartier, 5^e étage
Montréal (QC) H2Y 3B3
(514) 864-9191
Télécopieur : (514) 873-8701
(514) 873-5030
Télécopieur : (514) 873-1811

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

Direction des Services à la clientèle
425, boul. de Maisonneuve Ouest,
3^e étage,
bureau 303
Montréal, (QC) H3A 3G5
(514) 864-3411

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

Direction des Services à la clientèle
1125, Grande Allée Ouest,
Québec (Québec) G1S 1E7
(418) 646-4636

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

Direction des Services à la clientèle
Ailleurs au Québec /sans frais :
1-800-561-9749

➔ AIDE FINANCIÈRE**Bourse AUF****(Madame Jocelyne Duguay)**

Bureau Amérique du Nord
3034, Édouard-Montpetit
Montréal, QC H3T 1J7
(514) 343-7241
Télécopieur : (514) 343-6558

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

600, rue Fullum, 10^e étage
Montréal, QC H2K 4L1
(514) 873-4630

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Direction des communications
1035, rue de la Chevrotière, 28^e étage
Québec, QC G1R 5A5
(418) 643-7095

➔ ÉDUCATION**Centre international d'études pédagogiques (C.I.E.P.)**

<http://www.ciep.fr>

**Conférence des Recteurs et des
Principaux des Universités du
Québec (CREPUQ)**

<http://www.crepuq.qc.ca/>

**Conférence des Présidents
d'Université (CPU) en France**

<http://www.cpu.fr/>

Studyrama

Conçu pour les étudiants, vous y trouverez des informations sur toutes les facettes de la vie étudiante : formation, emploi, stages, budget, logement, droits et bien plus encore.
<http://www.studyrama.com/>

Education.fr

<http://www.education.fr>
Portail d'accès unique aux grands sites d'informations publics sur l'éducation et le système éducatif français, par le ministère de la jeunesse, de l'éducation nationale et de la recherche

**Ministère de l'Éducation nationale
en France :**

<http://www.education.gouv.fr/cid26/le-enseignement-superieur.html>
<http://www.education.gouv.fr/prat/calendrier/calendrier.php>
<http://www.education.gouv.fr/pid184/le-calendrier-scolaire.html?annee=2&dept>

**Office national d'information sur les
enseignements et les professions :**

<http://www.onisep.fr>

Le portail étudiant

<http://www.etudiant.gouv.fr/etudes-superieures/venir-etudier-france-16.html>

L'Agence EduFrance

<http://www.edufrance.fr/fr>
Agence chargée de promouvoir l'enseignement supérieur français et faciliter l'accueil et le séjour des étudiants internationaux en France.

**La liste des universités partenaires dans
le cadre du programme d'échange de la
CREPUQ se trouve à l'adresse Internet :**

<http://echanges-etudiants.crepuq.qc.ca>

Ministère de l'éducation du Québec

<http://www.meq.gouv.qc.ca/ens-sup/ens-univ/Bourses-ext-qc.pdf>
<http://www.mels.gouv.qc.ca/ens-sup/ens-univ/Cotutelle/cotutelles-2007.asp>
<http://www.mels.gouv.qc.ca/ens-sup/ens-univ/bourses.asp>

Consulat de France à Québec

<http://www.consulfrance-quebec.org>

**➔ INFORMATION-
DOCUMENTATION**

**Chambre de Commerce Française
au Canada**

1819, boul. René-Lévesque Ouest,
bureau 202
Montréal, QC H3H 2P5
(514) 281-1246
Télécopieur: (514) 289-9594
<http://www.uccife.org/canada>

**Communication-Québec
Information sur les services
gouvernementaux provinciaux**

Place Dupuis
800, boul. Maisonneuve Est, R.C. 2
(angle St-Hubert)
Montréal, QC H2L 4L8
(514) 873-2111 / 1 800-363-1363
<http://www.comm-qc.gouv.qc.ca>

Maison de la France**Informations touristiques**

1981, avenue McGill College
 Tour Laurentienne, bureau 490
 Montréal, QC H3A 2W9
 (514) 288-4264
 Télécopieur : (514) 845-4868
<http://www.franceguide.com>

Ministère des Affaires Étrangères et du Commerce International

(613) 996-8885
<http://www.voyage.gc.ca>
 Office franco-québécois pour la jeunesse
 11, boulevard René-Lévesque Est,
 bureau 100
 Montréal, QC H2X 3Z6
 (514) 873-4255 ou 1-800-465-4255
 Télécopie : (514) 873-0067
<http://www.ofqj.org>

**Poste d'Expansion Économique
Conseiller Commercial de France**

1 000, de la Gauchetière Ouest,
 bureau 2710
 Montréal (QC) H3B 4W5
 (514) 878-9851 – Télécopieur: (514)
 878-3677

Union Nationale Française

429, avenue Viger Est
 Montréal, QC H2L 2N9
 (514) 845-5195 – Télécopieur : (514)
 845-5728

➔ VOITURE**Association canadienne des automobilistes (C.A.A)**

Voir partenaires français : Automobile Club de France et Fédération française des automobiles club et usagers de la route
 1180, rue Drummond
 Montréal (QC) H3G 2R7
 (514) 861-5111 – Télécopieur : (514)
 861-7259

Association canadienne des automobilistes (C.A.A)

444, rue Bouvier
 Québec, QC G2J 1E3
 (418) 624-2424 – Télécopieur : (418)
 624-3297

➔ VOYAGES**Boutique TOURISME JEUNESSE**

205, av. Mont-Royal Est (coin Laval)
 Montréal, QC H2T 1P4
 (514) 844-0287 – Télécopieur : (514)
 844-5246

• Centre de réservations

(514) 252-3117 –
 sans frais 1-800-461-8585
 Télécopieur : (514) 252-3119
 Métro Mont-Royal

Boutique TOURISME JEUNESSE

94, boul. René-Lévesque, Ouest
 Québec, QC G1R 2A4
 (418) 522-2552 – Télécopieur :
 418-522-2455
<http://www.tourismej.qc.ca>

Voyage Campus

1613, rue Saint-Denis
Montréal, QC H2X 3K3
(514) 843-8511
Télécopieur : (514) 843-4330
<http://www.voyagecampus.com>

➔ TRANSPORT

Aéroport de Montréal

<http://www.admtl.com>

➔ Adresses utiles en France

➔ ADMINISTRATIONS

Ambassade du Canada

Du lundi au vendredi, 8h30 à 11h00
35, avenue Montaigne - 75008 PARIS
01.44.43.29.00 – Télécopieur :
01.44.43.29.99
Métro Franklin D. Roosevelt

Caisse nationale des allocations familiales

Pour information, voici le no de
téléphone de la CAF centrale où
demander les coordonnées de la CAF
locale.
01.45.65.52.52

Délégation générale du Québec

Du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00
66, rue Pergolèse - 75116 PARIS
01.40.67.85.00 –
Télécopieur : 01.40.67.85.09
Métro Argentine ou Porte Dauphine

Préfecture de police

• Service des étrangers (étudiants)
13, rue Miollis - 75015 PARIS
Lun-jeu 8h45 / 16h30
Ven 8h45 / 16h00
01.53.71.51.68
Lun-ven 8h40-17h20
<http://www.prefecture-police-paris.interieur.gouv.fr>

• Service des étrangers (commerçant,
industriel ou artisan)
01.53.71.34.03

• Service des étrangers (scientifiques)
01.53.71.40.70

• Service des étrangers (autres)
– Résidant dans les 1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème},
5^{ème}, 8^{ème}, 9^{ème}, 10^{ème}, 17^{ème}, 18^{ème},
19^{ème} arrondissements

• 90 bld de Sébastopol 75003 PARIS
Métro Réaumur Sébastopol

– Résidant dans les 6^{ème}, 7^{ème}, 13^{ème},
14^{ème}, 15^{ème}, 16^{ème} arrondissements •
Hôtel de police 114/116 avenue du Maine
75014 PARIS
Métro Gaîté

– Résidant dans les 11^{ème}, 12^{ème},
20^{ème} arrondissements • 163, rue de
Charenton 75012 PARIS
Métro Reuilly Diderot

ANAEM - Agence Nationale d'Accueil des Etrangers et des Migrations

<http://www.anaem.social.fr/>

Ministère de l'emploi, de la cohésion sociale et du logement

<http://www.social.gouv.fr>

➔ ASSOCIATIONS

Association France-Québec

Du lundi au vendredi
De 10h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h00
24, rue Modigliani (im. Verseau, 1^{er} étage)
75015 PARIS
01.45.54.35.37 – Télécopieur :
01.45.57.69.44
Métro Lourmel ou Balard

Comité parisien de l'association catholique des services de la jeunesse féminine

63, rue Monsieur le Prince -
75006 PARIS
01.44.32.12.90

Centre de sécurité sociale des travailleurs migrants

De 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30
11, rue de la Tour des Dames
75436 PARIS Cedex 09
01.45.26.80.74 • Télécopieur :
01.49.95.06.50
Métro Trinité

➔ CAFÉS INTERNET

Accessnet Cybercafé

76, rue Rambuteau 75001 PARIS
01.42.36.05.86

Cybercafé

11-15, rue des Halles 75001 PARIS
01.42.21.11.11

Cybercafé Latino

13, rue Ecole Polytechnique
75005 PARIS
01.40.51.86.94

Cyber Beaubourg

38, rue Quincampoix 75004 PARIS
01.42.17.49.80

Cyber Cube

5, rue Mignon 75006 PARIS
01.53.10.30.50

Cyber Service Duriez

3, rue de La Boétie 75008 PARIS
01.47.42.91.49

Cyber Square

1 place République 75003 PARIS
01.48.87.82.36

Planet Cyber Café

173, rue Vaugirard 75015 PARIS
01.45.67.71.14

Web Bar

32, rue Picardie 75003 PARIS
01.42.72.66.55

➔ INFORMATION-DOCUMENTATION

CANADA DIRECT

0-800-99-00-16 / 0-800-99-02-16
<http://www.infocanadadirect.com>
Centre d'information et de documentation de la Jeunesse
101, Quai Branly - 75740 PARIS Cedex 15
01. 44. 49. 12. 00
Métro Bir-Hakeim
Du lundi au vendredi de 9h30 à 18h00
Samedi de 9h30 à 13h00
<http://www.cidj.asso.fr>

Chambre de commerce France-Canada

9-11, avenue Franklin-Roosevelt -
75008 PARIS
01.43.59.32.38 – Télécopieur :
01.42.56.25.62
Métro Franklin-Roosevelt/ Champs-Élysées Clémenceau
du lundi au vendredi
(de 10h00 à 12h00 et de 15h00 à 17h00)
<http://www.cfcf-france-canada.com>

Librairie du Québec

30, rue Gay-Lussac - 75005 PARIS
01.43.54.49.02 - Télécopieur :
01.43.54.39.15
Métro : Luxembourg
Du lundi au vendredi de 10h00 à 19h00
Samedi de 11h00 à 19h00

Office franco-québécois pour la jeunesse

11, Passage de l'Aqueduc
93200 SAINT-DENIS
01.49.33.28.50 - Télécopieur :
01.49.33.28.88
Métro Saint-Denis Basilique
<http://www.ofqj.org>

Annuaire des communes de France

<http://www.agoraweb.org/index.html>

Annuaire téléphonique de France

Télécom
<http://www.francetelecom.fr/>

Pages Jaunes

<http://www.pagesjaunes.fr/>

La Poste

<http://www.laposte.fr/>

Se créer une adresse électronique gratuite

<http://www.hotmail.com>
<http://www.fryahoo.com>
<http://www.voila.fr>
<http://hushmail.com>

➔ LOGEMENTS

Auberge de Jeunesse Jules Ferry

(FUAJ/YH-JH)
8, Bd Jules-Ferry - 75011 PARIS
01.43.57.55.60
Métro : République

Auberge de Jeunesse le d'Artagnan

80, rue Vitruve - 75020 PARIS
01.40 32 34 56
Métro : Porte de Bagnole

Centre international de Paris quartier Latin

44, rue des Bernardins - 75005 PARIS
01.43.29.34.80
Métro : Maubert-Mutualité

Centre International de Séjour de Paris (CISP)

6, avenue Maurice-Ravel - 75012 PARIS
01.44.75.60.00
Métro : Porte de Vincennes

Centre international Paris-Louvre(BVJ)

20, rue Jean-Jacques Rousseau -
75001 PARIS
01.42.36.88.18 et 01.42.61.66.43
Métro : Palais-Royal, Louvre

Fédération Unie des Auberges de Jeunesse (FUAJ)

27, rue Pajol - 75018 PARIS
01.44.89.87.27
Télécopieur: 01.44.89.87.49
Accueil : Du mardi au vendredi de
10h00 à 18h00
Samedi de 10h00 à 17h00
<http://www.fuaj.fr>

Cité Internationale Universitaire

19, boulevard Jourdan
75690 PARIS Cedex 14
01.44.16.64.48
<http://www.ciup.fr>

Foyer International de Paris (FIAP)

30, rue Cabanis - 75014 PARIS
01.43.13.17.00
Service de réservation : 01.43.13.17.17
Métro : Glacière

Le Fauconnier (MIJE)

11, rue du Fauconnier - 75004 PARIS
 01.42.74.23.45 et 01.42.74.08.93
 Métro : Saint-Paul ou Pont-Marie

Le Fourcy (MIJE)

6, rue de Fourcy - 75004 PARIS
 01.42.74.23.45 / 01.42.72.72.09
 Métro : Saint-Paul

Maison des étudiants Canadiens

31, boul. Jourdan - 75014 PARIS
 01.40.78.67.00
 Télécopieur : 01.40.78.88.50

Métro Cité universitaire

Du lundi au vendredi
 De 10h00 à 12h00 et de 14h à 16h00

Maison internationale des jeunes

4, rue Titon - 75011 PARIS
 01.43.71.99.21
 Télécopieur : 01.43.71.78.58
 Métro : Faidherbe-Chaligny

Maison de l'UCRIF / Étape Jeunes

27, rue de Turbigo - 75002 PARIS
 01.40.26.57.64
 Télécopieur : 01 40.26.58.20

Résidence Bastille

151, rue Ledru Rollin - 75001 PARIS
 01.43.79.53.86
 Métro : Voltaire

Union des Foyers de jeunes travailleurs (FJT)

12, Avenue du Général de Gaulle
 94307 VINCENNES
 01.41.74.81.00
 Télécopieur : 01.43.74.04.29
<http://www.ufjt.org>

Union Nationale des Maisons d'Étudiants

2, rue de la Rokette - 75011 PARIS
 01.48.05.73.62

Annonces du journal De particulier à particulier

<http://www.pap.fr>

Antre-amis : échange et location de maisons et appartements

<http://www.antre-amis.com>

Association des foyers internationaux

<http://www.afi.asso.fr>

Auberges de jeunesse en France

<http://www.fuaj.org/fra/>

Carte de France des 28 centres régionaux des œuvres

<http://www.cnous.fr>

Centre national des œuvres universitaires

<http://cnous.fr>

Cité internationale universitaire de Paris (Vous y trouverez la Maison des étudiants canadiens)

<http://www.ciup.fr>

Échanges de maisons ou d'appartements

<http://www.echangedemaison.com>

Fédération Nationale des agents immobiliers

<http://www.fnaim.fr>

FIAP Jean Monnet, Espace Accueil de Paris

<http://www.fiap.asso.fr/>

Hestia - L'immobilier entre particuliers

<http://www.hestia.fr/>

Hôtel en région parisienne

<http://www.paris.org/Hotels/>

Maison de l'UCRIF

<http://www.ucrif.asso.fr/> / courriel :

info@ucrif.asso.fr

Annonces immobilières)

<http://www.avendre louer.fr>

Petites annonces entre particuliers

<http://www.entrepaticuliers.com/>

Recherche d'un hôtel -**Les guides INI**

<http://www.ini.fr/>

Réserver un hôtel dans toute la**France**

<http://www.francehotelreservation.com/fr/index.html?iscrawler=0>

Réserver un hôtel en Ile-de-France**(Site en anglais)**

<http://www.hotelstravel.com/france-ile.html#mp>

Restaurants et hôtels parisiens

http://fr.parisinfo.com/hotels_paris/

Se loger - annonces immobilières

<http://www.seloger.com>

Site portail de l'immobilier

<http://www.net2.fr>

Web du logement étudiant

<http://www.adele.org>

Inter-logement : un appartement**meublé à Paris**

<http://www.inter-logement.com/>

Lodgis: plus de 1500 appartements**à Paris**

<http://www.apartment-paris.com/>

Site d'offres et de demandes de studio, chambres, F1, T1 pour étudiants

<http://www.location-etudiant.fr/>

Ma piaule.com (Annuaire des logements étudiants)

<http://www.mapiaule.com/>

Mon adresse.fr

<http://www.monadresse.fr/>

Le site logement.org

<http://www.logement.org/>

Nexdom - Le portail de l'immobilier

<http://www.nexdom.com/scripts/fr/home/>

Site de colocation à Paris ou en région

<http://www.colocation.fr/homepage.php>

Appartager

<http://www.appartager.com/>

E-cologis : le site des colocataires

<http://www.e-cologis.com/>

Lofts et ateliers d'artiste

<http://www.ateliers-lofts.com>

Union d'économie sociale pour le logement

www.uesl.fr/

Crédit immobilier

<http://www.meilleurtaux.com>

Agence nationale pour l'information sur le logement

<http://www.anil.org>

➔ MÉDECINE GÉNÉRALE

• **Dr Diane Beaulieu d'Ivernois**

9, rue Bouloi, 75001 PARIS
01.53.45.86.00

• **Dr. Nancy Salzman**

36, rue du Colisée, 75008 PARIS
01.45.63.18.43

➔ RESTAURATION :

Foyer musulman

(ce foyer ne fait pas d'hébergement,
seulement la restauration)

115, boulevard Saint-Michel
75006 Paris

Tél. : 01 43 29 80 52 (depuis l'étranger :
[00 33] 1 43 29 80 52)

Cité de l'Education Sinaï

2/8, rue Tristan Tzara
75018 Paris

Tél. : 01 40 38 02 02 (depuis l'étranger :
[00 33] 1 40 38 02 02)

Marmiton.org

Ce site propose plus de 31 000 recettes
et des rubriques «étudiant fauché»
avec des recettes économiques et
faciles à réaliser et «citadin stressé»
privilégiant la rapidité de préparation.
Il est également possible de consulter
des recettes de saison grâce à la
«sélection de la saison».
www.marmiton.org

Fromag.com

Tout sur les fromages : fiches
descriptives, conseils pour composer
un plateau de saison, bien le choisir
et bien le présenter, les mariages
fromage-vin réussis.

www.fromag.com

Chateau Online

Le sommelier de Chateau Online
présente les vignobles français
avec ses principaux cépages et ses
millésimes et vous aide à choisir le bon
vin pour accompagner votre plat.
www.chateauonline.fr

➔ TRANSPORTS AÉRIENS

Air France (informations)

0 820 820 820

Vacances Air Transat France

43, boul. Diderot, 75012 PARIS

01.49.88.18.98 (répondeur)

Service aux passagers : 01.40.04.43.43

➔ SE DÉPLACER
EN FRANCE**Cartes interactive de Paris**

[http://www.paris-tourisme.com/carte/
index.html](http://www.paris-tourisme.com/carte/index.html)

RATP (l'autobus et le métro)

<http://www.ratp.fr/>

**Serveur officiel de la SNCF
(les trains)**

<http://www.sncf.fr/index.htm>

Tarif SNCF

[http://www.eleves.ens.fr:8080/
cgi-bin/cassaign/tarif?-fr](http://www.eleves.ens.fr:8080/cgi-bin/cassaign/tarif?-fr)

Trafic autoroutier en temps réel en

Île-de-France

<http://www.sytadin.tm.fr/>

Indicateur des métros

(choisir votre ville)

http://www.subwaynavigator.com/subway_site/fr/accueil/fset_subway.htm

Cartes géographiques :

<http://www.mappy.fr/>

Mapquest

(Services de plans, calcul d'itinéraires et guide d'adresses pour préparer vos déplacements en Europe sur Internet et sur Mobiles)

<http://www.mapquest.com/>

Mapblast

<http://www.mapblast.com>

Google earth

Google Earth met des informations géographiques sur le monde entier à votre portée en associant des images satellite, des plans et des cartes.

<http://earth.google.com/>

➔ TRANSPORTS EN COMMUN

Air France (Autocar)

Terminal Maillot - place de la Porte Maillot

0 802 802 802

SNCF (Renseignements ou informations)

08.36.35.35.35.

<http://www.sncf.com>

Les cars AIR FRANCE

Service Commercial

1, rue du Soleil

BP 10201

95703 Roissy CDG CEDEX.

Tél. : 0 892 350 820

➔ VÉLO

Pour louer un vélo

<http://www.holiday-bikes.com>

<http://www.rouelibre.fr/>

<http://www.vincipark.com/>

Paris à vélo

<http://www.jpicaud.com/index.html>

Fédération française du cyclisme

<http://www.ffc.fr/>

Véloroutes et Voies Vertes de France

<http://af3v.org/>

Fédération Française des usagers de la bicyclette.

<http://www.fubicy.org>

Mieux se Déplacer à Bicyclette.

<http://www.mdb-idf.org>

➔ VOITURE

Allo Stop - Provoya

08.04.59.75.75

Automobile Club de France

(partenaire de C. A. A.)

6, place de la Concorde - 75008 PARIS

01.43.12.43.12

Fédération française des automobiles club et usagers de la route (partenaire de c.a.a.)

14, avenue de la Grande Armée -

75017 PARIS

01.40.55.43.00

Le site de la sécurité routière

<http://www.securiteroutiere.gouv.fr/>

Bison futé

(Trafic routier en France, conseils pour circuler, prévisions, conditions de circulation, bouchons, départs, retours, encombrements, etc.)

<http://www.bison-fute.equipement.gouv.fr/>

➔ VOYAGES**Fédération nationale des offices de tourisme et syndicats d'initiative**

(F.N.O.T.S.I.)

280, boul. Saint-Germain - 75007 PARIS

01.44.11.10.30 – Télécopieur :

01.45.55.99.50

<http://www.tourisme.fr>

Office du tourisme et des congrès de Paris

127, Avenue des Champs Élysées -
75008 PARIS

Boîte vocale payante : 08.36.68.31.12

Télécopieur : 01.49.52.53.00

O.T.U. Organisation pour le tourisme universitaire

39, avenue G. Bernanos - 75005 PARIS

01.44.41.38.50 – Télécopieur :

01.46.33.19.98

O.T.U. Voyages

2, rue Malus, 75005 PARIS

01.43.36.80.27 – Télécopieur :

01.45.87.18.25

France Guide, site officiel du tourisme français

<http://www.franceguide.com>

Le Pariscope - (Hebdomadaire culturel parisien)

<http://pariscopes.fr/>

Les pages de Paris

<http://www.paris.org/parisF.html>

Maison de la France

<http://www.franceguide.com/>

Office du tourisme et des congrès de Paris

<http://www.parisbienvenue.com>

O.T.U. (Organisation pour le tourisme universitaire)

<http://www.otu.fr>

Serveur officiel de la Ville de Paris

<http://www.paris.fr>

➔ CENTRES D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES HANDICAPÉES**• Auberges accessibles aux personnes handicapées****ZONE 1**

BAYEUX • 02 31 92 15 22

BELLE ÎLE EN MER • 02 97 31 81 33

CAEN • 02 31 52 19 96

CANCALE • 02 99 89 62 62

CAP FREHEL • 02 96 41 48 98

CHERBOURG • 02 33 78 15 15

CHOLET • 02 41 71 36 36

FONTENAY • 02 51 69 13 44

ÎLE DE GROÏ • 02 97 86 81 38

INZINZAC-LOCHRIST • 02 97 36 08 08

LA ROCHELLE • 05 46 44 43 11

LANNION • 02 96 37 91 28

LORIENT • 02 97 37 11 65

NANTES • 02 40 29 29 20 /

02 40 12 24 00

PONTORSON • 02 33 60 18 65

QUIBERON • 02 97 50 15 54

RENNES • 02 99 33 22 33

ST-BRIEUC • 02 96 78 70 70

ST GUEN • 02 96 28 54 34

ST MALO • 02 99 40 29 80

THOUARS • 05 49 66 22 40

ZONE 2

BEAUGENCY • 02 38 44 61 31

BLOIS • 02 38 44 61 31

BOULOGNE SUR MER • 03 21 99 15 30

CEPOY/MONTARGIS • 02 38 93 25 45

CHAUNY • 03 23 52 09 96

EU/LE TREPORT • 02 35 86 05 03

LE MANS • 02 43 81 27 55

LILLE • 03 20 57 08 94

PARIS Cité des sciences • 01 48 43 24 11

PARIS Le d'Artagnan • 01 40 32 34 56

POITIERS • 05 49 30 09 70

TOURS • 02 47 25 14 45

VERNON • 02 32 51 66 48

ZONE 3

BESANCON • 03 81 88 43 11

DIJON • 03 80 72 95 20

MULHOUSE • 03 89 42 63 28

NANCY • 03 83 27 73 67

PHALSBOURG • 03 87 24 37 37

STRASBOURG Parc du Rhin • 03 88 45 54 20

STRASBOURG René Cassin • 03 88 30 26 46

STRASBOURG Camping • 03 88 20 25 46

TROYES/ROSIERES • 03 25 82 00 65

VERDUN • 03 29 86 28 28

VERZY • 03 26 91 90 10

ZONE 4

AIX LES BAINS • 04 79 88 32 88

ANNECY • 04 50 45 33 19

CHAMONIX MONT BLANC • 04 50 53 14 52

EVIAN LES BAINS • 04 50 75 35 87

GRENOBLE/ECHIROILES • 04 76 09 33 52

LA CLUZAC • 04 50 02 41 73

LE PUY EN VELAY • 04 71 05 52 40

LES GETS • 04 50 79 14 86

LYON • 04 78 15 05 50

LYON/VENISSIEUX • 04 78 76 39 23

MORZINE • 04 50 79 14 86

ROANNE • 04 77 72 52 11

SEEZ LES ARCS • 04 79 41 01 93

VALENCE • 04 75 42 32 00

ZONE 5

AIX EN PROVENCE • 04 42 20 15 99

ZONE 6

BIARRITZ • 05 59 41 76 00

CADOUIN • 05 53 73 28 78

ETSAUT • 05 59 34 88 98

RODEZ • 05 65 42 35 45

➔ Index thématique

A

Accueil à Paris, p.59
Aéroport, p.59
Assurances, p.45
Auberges de jeunesse, p.70
Automobile, p.78
Autorisation provisoire de travail, p.57
Avion, p.43

B

Bagages, p.44
Bail de location, p.75
Banque, p.99
Billet d'avion, p.43
Budget, p.25
Bus, p.82

C

Carte d'assurance maladie, p.47
Carte internationale, p.97
Carte de crédit, p.96
Carte bancaire, p.96
Carte de résident permanent, p.42
Centre de documentation, p.18
Choc culturel, p.28
Conduire en France, p.78

D

Décalage horaire, p.64
Devises, p.99
Diplôme scolaire, p.56
Douane, p.95

E

Écoles, p.53
Élaboration du projet, p.23
Euro, p.98

F

Financement, p.54

H

Hébergements en France, p.69
Hôtellerie, p.70

I

Internet (cafés), p.88

J

Jours fériés, p.90

L

Location de voitures, p.78
Logement, p.69

M

Métro, p.81

O

Office de tourisme, p.108
Organisation du séjour, p.21

P

Passeport, p.41
Permis de conduire, p.43
Permis de travail, p.40
Petites annonces, p.73
Poste, p.88
Pourboire, p.94
Prolongation de séjour, p.44
Prix OFQJ, p.34

R

Rapport d'activités, p.33
Régions touristiques, p.101
Remboursement des taxes, p.95
RER, p.82
Restaurants, p.93
Réunions préparatoires, p.38

S

Services de l'OFQJ, p.18

T

Taux de change, p.98
Taxi, p.79
Téléphone, p.84
Train, p.80
Transport, p.78
Travail (autorisation), 57

V

Vie quotidienne, p.89
Vélo, p.80
Visas, p.40
Visiter, 100



DE NOUVELLES CONNAISSANCES

Chaque année, Alcan permet à de nombreux
jeunes stagiaires québécois et français
d'échanger leur savoir-faire.





Groupe Desgagnés inc.

21, rue du Marché-Champlain
Québec (Québec) G1K 8Z8
Téléphone : (418) 692-1000
Télécopieur : (418) 692-6044
Courriel : info@desgagnés.com

Transport maritime de passagers
Transport maritime de marchandises et de vrac liquides,
côtier et international
Armateurs, frêteurs, affréteurs et agents
Location et opération de grues et de machinerie lourde
Transbordement intermodal
Transport routier

www.desgagnés.com

**Élargissez
vos horizons !**

**À terre ou en mer,
de belles perspectives s'offrent à vous !**

Après une escale à l'Institut maritime du Québec, faites carrière au Groupe Desgagnés.

Pour obtenir des renseignements sur la formation spécifique à l'industrie maritime, consulter les sites Internet suivants : www.imq.qc.ca (Institut maritime du Québec), www.tsimq.qc.ca (Table sectorielle de l'industrie maritime du Québec), www.uqar.qc.ca (Université du Québec à Rimouski).

ULTRAMAR ET L'OFQJ ... UN TANDEM ÉNERGIQUE!



Aidez-nous à améliorer ce guide

Afin de permettre à l'OFQJ d'améliorer le contenu et la forme du guide du participant pour la prochaine édition, nous vous demandons de consacrer quelques minutes à compléter cette fiche. Merci de nous la retourner avec votre rapport de séjour.

De façon générale, le guide du participant est-il agréable à consulter ?

☐ Tout à fait ☐ Assez ☐ Peu ☐ Pas du tout

La lecture du guide se fait-elle de façon aisée ?

☐ Tout à fait ☐ Assez ☐ Peu ☐ Pas du tout

Le format du guide vous paraît-il pratique ?

☐ Tout à fait ☐ Assez ☐ Peu ☐ Pas du tout

Le guide contient-il un nombre suffisant d'informations ?

☐ Tout à fait ☐ Assez ☐ Peu ☐ Pas du tout

Les informations retrouvées dans le guide vous paraissent-elles complètes ?

☐ Tout à fait ☐ Assez ☐ Peu ☐ Pas du tout

Les informations données sont-elles claires et précises ?

☐ Tout à fait ☐ Assez ☐ Peu ☐ Pas du tout

Est-il facile de repérer l'information recherchée ?

☐ Tout à fait ☐ Assez ☐ Peu ☐ Pas du tout

Dans l'ensemble, le guide du participant apporte-il des réponses à vos questions ?

☐ Tout à fait ☐ Assez ☐ Peu ☐ Pas du tout

Quelle proportion du chapitre avez-vous lu ?

Chapitre 1 ☐ 0 % ☐ 25 % ☐ 50 % ☐ 75 % ☐ 100%

Chapitre 2 ☐ 0 % ☐ 25 % ☐ 50 % ☐ 75 % ☐ 100%

Chapitre 3 ☐ 0 % ☐ 25 % ☐ 50 % ☐ 75 % ☐ 100%

Chapitre 4 ☐ 0 % ☐ 25 % ☐ 50 % ☐ 75 % ☐ 100%

Combien de fois avez-vous consulté ce guide?

☐ 0 ☐ 1-3 ☐ 4-6 ☐ 7 et +

À quel moment avez-vous consulté ce guide ?

(plus d'une réponse possible)

☐ Avant le départ ☐ Durant le séjour ☐ Après le séjour

Quelles informations vous ont été les plus utiles?

1. _____
2. _____
3. _____

Quelles autres informations auriez-vous aimé trouver dans ce guide?

Commentaires ou erreurs à signaler :

FIER PARTENAIRE DE L'OFFICE FRANCO-QUÉBÉCOIS POUR LA JEUNESSE

**Orléans
Express**



Pour découvrir les plus belles régions du Québec !
www.oleansexpress.com

Un temps pour lâcher prise



Les régions de France

Quelques données

France
Superficie : 550 000 km²
Population : 60 000 000

26 régions
100 départements

Sources :
L'Express.fr
Pile et Face, OFQJ 2006



**Osez entreprendre
avec l'OFQJ!**



Le Défi de l'entrepreneuriat
jeunesse, initié par
le Secrétariat à la jeunesse,
ouvre la voie à des activités
et des projets favorisant
l'acquisition de valeurs
entrepreneuriales chez les
jeunes adultes québécois.



Secrétariat
à la jeunesse

Québec

www.defi.gouv.qc.ca

L'OFQJ au Québec

Montréal

11, boul. René-Lévesque Est, bureau 100
Montréal (Québec) H2X 3Z6
Métro : Saint-Laurent ou Place d'Armes
Tél: 514 873-4255 ou 1 800 465-4255
Télec.: 514 873-0067
Courriel : info@ofqj.gouv.qc.ca

Québec

265, rue de la Couronne, bureau 200
Québec (Québec) G1K 6E1

L'OFQJ en France

11, passage de l'Aqueduc
93200 Saint-Denis
Métro : Basilique de Saint-Denis
Téléphone : 01 49 33 28 50
Télécopieur : 01 49 33 28 88
Courriel : info@ofqj.org



www.ofqj.org

